CURSO EN VIAJE ASTRAL
SEMANA 1

Introducción a los Sueños y al Viaje Astral

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

Este es el primero de los temas semanales. Hay un total de ocho temas semanales y cada uno contiene material de lectura seguido de ejercicios para intentar en casa a diario. El curso esta escrito a través de mi propia experiencia en el mundo Astral y los ejercicios son los que he encontrado más efectivos para viajar allí. Obviamente el curso no contiene todo lo que yo he pasado en esa dimensión, pero tiende los cimientos para experiencias astrales sólidas para aquellos que deseen participar en él.

Contenido del Curso de 8 Semanas

Semana 1
Introducción al Curso Astral

Semana 2
Como proyectar al Astral

Semana 3
Despertarse en sueños

Semana 4
Mantras para el desdoblamiento Astral

Semana 5
Como tratar a las entidades negativas

Semana 6
El Astral y experiencias en sueños

Semana 7
Guía general de símbolos en sueños

Semana 8
Organizar rutinas y superar obstáculos

Introducción al Curso Astral

Este curso explicará lo que es el Astral y lo que son los sueños. Cubre los puntos básicos para ir al Astral, tendiendo los cimientos hacia una experiencia real y para tener resultados en los ejercicios. El primer tema da una idea general sobre los sueños y el Astral. Nos enfocaremos más en las técnicas para viajar allí en temas futuros. Este es un curso intensivo así que necesitas hacer los ejercicios lo mejor que puedas para obtener resultados.

El Astral es uno de los dos planos de la quinta dimensión. Es el sitio donde los sueños ocurren, donde se dan enseñanzas místicas y donde van los muertos. Pero es más que esto porque es una completa dimensión de la vida, esperando a ser explorada. Es posible ir allí conscientemente; este curso te enseñará cómo. Es algo real, no es un producto de la imaginación sino otro sitio que existe. Con las técnicas de este curso lo puedes comprobar.

Junto con los otros cursos que tenemos, este curso en Viaje Astral te dará comprobadas técnicas, no solo para ir al astral, sino para adquirir verdadero conocimiento esotérico. Visitar el plano Astral puede cambiar totalmente tu manera de ver la vida. Puedes volar y tener una experiencia aquí y otra allí pero el propósito es hacer algo que merezca la pena, es decir, recibir conocimiento esotérico. Con esto en mente, en el Astral puedes encontrarte con seres espirituales, descubrir conocimientos secretos, aprender sobre ti mismo, ver donde están tus obstáculos espirituales y tus defectos internos, aprender sabiduría secreta acerca de la muerte, el proceso de despertar de la conciencia, recibir premoniciones sobre el futuro, recibir orientación, descubrir el motivo de la vida, descubrir que pasa con la muerte y mucho más. Tienes que considerar el Astral no sólo en términos de ir a otra dimensión, sino en términos de lo que puedes hacer allí y qué es lo mejor que puedes hacer.

Es mucho más excitante que cualquier cosa que puedas leer en un libro o ver en el cine porque es algo que de verdad te pasa a ti. De hecho te encuentras en otra dimensión, existiendo fuera del mundo físico. Podrás volar, atravesar paredes y objetos, encontrarte a gente, viajar a lugares lejanos. Es una experiencia muy profunda.

Fuerza de voluntad es un elemento clave para lograr la proyección astral. Tienes que hacer esfuerzos para empujar hacia delante porque sino empezarás a deslizarte. Es necesario que seas persistente y constante.

Este curso también te enseñará como recordar sueños y lo que puedes hacer en el Astral si entras en él conscientemente. No se puede hablar simplemente de ir al plano Astral y no decir nada sobre lo que hay allí y sobre el esquema global de las cosas. Y ese conocimiento del esquema global de las cosas no es materia de creencia religiosa sino de experiencia, mucha de la cual se adquiere en el plano Astral.

Lo espiritual es parte del plano Astral; éste no se puede explicar sin mencionar seres espirituales porque el plano astral es la morada de estos seres. Ellos viven allí de la misma manera que nosotros vivimos aquí y si viajas lo suficiente te encontrarás con ellos. La finalidad de esta serie de cursos no es solo la de explicar cómo ir al Astral y encontrarse con seres espirituales, sino como transformarse en uno. El ir al plano Astral es parte de la investigación espiritual y se utiliza para adquirir conocimiento e información sobre el camino hacia la transformación interna. Con la experiencia que yo tengo de todo esto, puedo explicarte el proceso que tienes que atravesar.

Sueños

Cada noche al dormir, sueños ocurren, se recuerden o no. En los sueños imágenes del subconsciente se hacen realidad y uno existe en el mundo que proyecta. No todos los sueños son proyecciones del subconsciente; algunos pasan realmente en el plano Astral mientras otros son escenas o lugares que son puestos por nuestro Ser Interno o por Seres Despiertos (Maestros). Esto pasa porque cuando dormimos dejamos atrás el cuerpo físico, que contiene la psique en el plano físico y las impresiones sensoriales, y entramos la quinta dimensión o Plano Astral. Estamos conectados con el cuerpo físico mediante un cordón de plata, lo que hace imposible el no volver al cuerpo físico al despertar. Así que mientras dormimos mensajes son enviados desde nosotros, la psique, en el Astral, a nuestro cuerpo físico, incluyendo el cerebro y viceversa, a través del cordón de plata.

Ahora, sin el cuerpo físico no hay mundo físico que ver, tocar y gustar, así que lo que quedan son pensamientos, emociones y conciencia, pero te encuentras en el plano Astral. Desgraciadamente, lo que hay realmente allí no es visto o es visto solo parcialmente debido a las imágenes que la mente proyecta. Aunque lo que se vea sea real es común el no darse cuenta o cuestionar que estás allí. Es la naturaleza de ese plano el que uno cree su propio mundo, que no es real, sin embargo hay algo real allí; solo que no es normalmente visto cuando dormimos. Para ver lo que hay allí, debemos estar pendiente (esto lo explicaré mas adelante en futuras clases) y estar limpio de imágenes proyectadas por el subconsciente.

El proceso de ensueño que ocurre durante el día continúa en los sueños. Sueños ocurren por la noche a causa del estado de ensueño que ocurre durante el día entre pensamientos, imágenes y emociones del subconsciente (los egos), pasando el día raramente pendiente de la información de los cinco sentidos y la realidad de donde estás en cada instante. Por eso cuando dormimos también hay una falta de conciencia de donde uno está.

En ocasiones cuando estás soñando puedes ver realmente lo que hay en el Astral porque a veces puede haber periodos de lucidez. En estos periodos uno puede ver lo que realmente existe en el mundo Astral o soñar con un lugar que verdaderamente existe en el mundo físico (aunque nunca se haya visitado antes y luego se descubre mas adelante físicamente). En estos momentos de claridad, seres más superiores pueden mostrarte o enseñarte cosas y pueden despertar tu conciencia, eliminando las proyecciones del subconsciente para enseñarte algo. Por ejemplo, puede que tengas una premonición acerca de lo que va a pasar en el futuro, algo que no tienes forma de saber, sin embargo ves el suceso en un sueño y luego se materializa.

A veces los sueños en sí tienen un significado simbólico. El significado de la escena o del símbolo mostrado en un sueño puede ser entendido intuitivamente, o si tienes conocimiento de símbolos esotéricos, puedes descifrar el significado del sueño siempre que apliques también tu intuición.

Hay otros tipos de sueños: las pesadillas. Estas requieren más espacio y tiempo para explicarlas adecuadamente así que lo dejaré para otra lección en otro curso.

Se puede ganar información muy valiosa estudiando los sueños, de aquellos que tienen significado y también de los que son creados por las imágenes y falsos escenarios proyectados por el subconsciente. En este ultimo tipo, puede que te veas a ti mismo enojado, peleando o robando. Pueden ser cosas que no harías normalmente en la vida diaria, o puede que sean cosas que normalmente haces en la vida diaria. En cualquier caso, aunque parezcan de lo mas extraño, son un reflejo exacto de lo que pasa en nuestra psique, en los procesos conscientes e inconscientes durante el día y durante cualquier día en la vida de alguien.

En el curso de Auto-Conocimiento aprenderás a ver estos diferentes estados psicológicos (egos) durante la vida diaria y a estudiar los sueños para ganar información acerca de los estados que ocurren durante el día – por ejemplo, temor, ira o ansiedad. En el curso Esotérico aprenderás la técnica para eliminar los diferentes elementos del subconsciente y cambiarlos por conciencia. Gradualmente el subconsciente disminuye y uno es más consciente en cada momento tanto en sueños como en la vida diaria.

Cuanto menos tiempo pasemos en estos estados subconscientes en la vida diaria y cuanto menos los tengamos, más crece la psique en conciencia y lucidez y, como consecuencia, crece la lucidez en los sueños, porque están directamente relacionados. En otras palabras, cuanto más pendientes estemos en la vida diaria, más pendiente estaremos en los sueños. Con tiempo veremos el Astral exactamente como es. Pero esto es parte de un largo proceso que explicaré mas adelante en futuros cursos.

El Plano Astral

El Astral es el primero de los dos planos de la quinta dimensión. Hay siete dimensiones en total. La mayoria de las personas conocen lo que las tres primeras son y la cuarta, que es tiempo, es conocida por la ciencia. La ciencia en la física cuántica postula la probabilidad de existencia de universos paralelos e incluye la quinta dimensión en esto, debido al descubrimiento de que partículas diminutas se comportan de manera impredecible conforme a leyes diferentes a las nuestras. Esto es correcto ya que las leyes de la quinta dimensión son diferentes y es a este nivel molecular donde la dimensión física y la quinta dimensión se encuentran.

El ir a esta dimensión es, sin embargo, una ciencia interna. Para hacerlo, tienes que explorar la psique y aquí es donde la ciencia efectivamente se despide. Aquí es donde nosotros empezamos, porque es una ciencia interna, tu estudias, experimentas, compruebas y ganas conocimiento.

Existir en el Astral es comprobado por aquellos que lo logran. Aunque ha habido muchos casos en los que personas han visto objetos, lugares o acontecimientos mientras estaban fuera de su cuerpo y luego se lo han podido contar a otros. Para los testigos estas personas estaban dormidas y sin manera alguna de saber acerca de los hechos en cuestión. Es algo real, no es un producto de la imaginación, sino otro sitio que existe. Todos estamos familiarizados de alguna manera con el Astral porque es donde vamos en los sueños, excepto que en una experiencia Astral tu estás realmente allí y sabes que estas allí de la misma manera que sabes que estas en el mundo físico.

Es incluso posible encontrarse con diferente gente allí, y de hecho esa fue mi primera experiencia astral. Estaba en un grupo haciendo una practica en un centro Gnóstico y el instructor nos dijo que fuéramos a una habitación y observáramos la habitación y todo lo que había en ella intensamente. Yo recuerdo observar todo en la habitación con gran detalle, luego fuimos de vuelta a la otra habitación y un objeto fue colocado en la habitación que acababa de observar. Teníamos que ir de vuelta allí en el Astral y ver lo que se había puesto en ella.

Al acostarme me concentré intensamente en la habitación, recordando todos los pequeños detalles que había visto. Poco después empecé a levantarme de mi cuerpo, me asusté y grité ¡ayuda, ayuda! Pero nadie me oía porque estaba en el Astral. Miré a mi alrededor y el instructor había proyectado y estaba sentado allí y otro hombre apareció en la habitación. Mi miedo me trajo de vuelta a mi cuerpo. Miré a mi alrededor y estaba sorprendido de que nadie me había oído gritar.

Después de esto hablé con el instructor y él me confirmó que el caballero que los dos conocíamos había estado allí. Aunque fue breve, fue una experiencia asombrosa para mi – descubrí que es posible dejar el cuerpo y encontrarse con gente en el Astral.

Solo vemos una pequeña parte de la vida viviendo aquí en el mundo físico, pero a través de experiencias astrales, verás que hay mucho más. Luego querrás saber que es todo esto, que existe allí, así que lo explicaré todo a medida que el curso avanza.

Si intentas el Astral sin conocer el cuadro general, no podrás hacer mucho de verdadera importancia allí y puedes confundirte fácilmente, sacando conclusiones engañosas acerca de él.

Hay cuatro maneras de tener una experiencia fuera del cuerpo, la primera es proyectando, la segunda es despertándose de un sueño (saber que estás en un sueño y que es el Astral), la tercera es teniendo una experiencia cercana a la muerte y la cuarta es con la muerte.

Explicaré los procesos de la muerte en el curso esotérico, y enseñaré técnicas para lograr las dos primeras. Puedes aprender mucho acerca de la muerte en el Astral porque los muertos van a las otras dimensiones así que puedes ver algo de lo que pasa.

El Astral es todo un nuevo mundo a explorar, pero su principal uso es para el desarrollo espiritual. En él puedes ver como vas, puedes vigilar tu progreso espiritual y caminar en el sendero espiritual sabiendo cada uno de los pasos que tomas.

Allí puedes ver, encontrar y recibir enseñanzas de seres espirituales, aquellos que han fundado o han sido mencionados en las grandes religiones del mundo, en mitología o en Esoterismo. Puedes viajar a lugares distantes en el mundo y más allá, puedes ganar acceso a increíble conocimiento que es negado a la mayoria de la gente que no va allí conscientemente. Sin embargo, puedes tener acceso a mucho más si caminas a lo largo del sendero espiritual, recibiendo conocimiento y experiencia mas allá de lo que puedas imaginar.

El Astral, cuando no está cubierto por las proyecciones de la mente, puede parecer similar al mundo físico. Allí puedes ver cosas que hay aquí, tal y como son aquí. Las cosas que hay en el mundo físico también están en el Astral, así que si proyectas en tu dormitorio por la noche puedes verlo tal y como es el mundo físico, puedes levantarte y caminar fuera de tu cuarto. Puedes ver el sitio, el pueblo o la ciudad donde vives, las afueras de tu casa, la calle, etc. Todo tal y como es el mundo físico.

Como el Astral está gobernado por sus propias leyes, puedes volar. Así que puedes saltar hacia el cielo y volar hacia arriba, mirando hacia abajo sobre tu casa y el área donde vives y las verás muy a menudo tal y como son normalmente. Así, como muchas personas han hecho, podrás volar a algún sitio.

Sin embargo las cosas no siempre parecen iguales, alguna cosa puede ser diferente en tu dormitorio, puedes proyectar a un lugar diferente, cosas extrañas pueden estar ocurriendo. Esto puede ser porque la mente está proyectando algo, así que no lo ves como es, o bien hay realmente cosas diferentes ahí, o puede ser que las cosas hayan sido puestas allí, o que tú hayas sido puesto en un sitio para aprender algo.

Debes prestar mucha atención a lo que ves porque puede que sea información para ti, en la forma de un símbolo, un número, un evento o palabras que son pronunciadas. Allí la información se da a menudo en forma simbólica, así que debes utilizar tu intuición y aprender acerca del camino

espiritual y su simbolismo. Entonces podrás descifrar el correcto significado – puedes aprender a desarrollar intuición en estos cursos.

Se utilizan símbolos porque son un lenguaje universal, símbolos comunes pueden ser encontrados a lo largo de todas las grandes religiones del mundo.

Si te estas preguntando que tipo de cuerpo tienes en el Astral, lo explicaré en el curso esotérico porque requiere una explicación demasiado larga para incluir aquí.

¿Y Acerca del miedo?

Miedo de lo desconocido es muy común, pero aprenderás a superar el miedo de ir al Astral con la experiencia. Por ejemplo, puede que tengas miedo a comer una pieza de fruta que no conoces, sin embargo aquellos que conocen la fruta, la comen e incluso la disfrutan.

El miedo es un ego y a través del entendimiento y la eliminación de los egos (cosa que aprenderás en otros cursos), puedes gradualmente deshacerte de él.

El miedo también está relacionado con el estado general de las energías dentro de la psique. Hay una práctica llamada Alquimia que transforma las energías dentro de la psique. Cuando las energías son débiles ahí se tiende a tener mucho más miedo. La Alquimia, que será explicada en el curso esotérico, fortalece las energías.

¿Y Acerca del Peligro?

Todo el mundo viaja al Astral todas las noches al dormirse. Cuando proyectas al Astral, estás pendiente de todo el proceso a través del cual tú (menos el cuerpo físico) va a la quinta dimensión. Cuando este proceso es nuevo puede ser muy alarmante y mucha gente piensa que cuando van al Astral no van a poder regresar. Pero todos regresamos cada noche después de haber soñado. Es una parte normal de nuestra vida el dejar el cuerpo físico atrás para que descanse y recupere sus energías; no podríamos sobrevivir si no hiciésemos eso. Lo que ocurre es que con el proceso de proyección Astral estamos pendientes de lo que pasa cuando dejamos el cuerpo físico y vamos al plano Astral.

Otro miedo es que puede haber entidades allí que te impidan volver o que te alarmen de alguna forma. Hay entidades que existen en el Astral y explicaré qué son y como tratarlas en este curso, pero en ningún caso te dañarán físicamente así que no hay necesidad de preocuparse.

Fuerza de Voluntad para la Proyección Astral

El Viaje Astral puede llevar mucho esfuerzo para lograr y mantener. Para hacerlo, debes de ser determinado y resuelto. Necesitas tener clara tu meta para lograrlo y hacer los sacrificios que sean necesarios.

A veces puede llevar largo tiempo para conseguirlo, así que paciencia, esfuerzo y determinación son muy importantes ya que formarán la base para la continuidad. Si parece que nada funciona, no abandones, persiste y con el tiempo lo lograrás.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Ejercicios Para Esta Semana

Los ejercicios del curso siguen un orden, el cual es diseñado para dar resultados. Así que para que las técnicas astrales funcionen, debes hacer cada uno de los ejercicios dados cada semana en el orden que se dan.

Empezamos con dos ejercicios simples, el primero es una técnica para relajar el cuerpo y el segundo es para recordar tus sueños cuando te despiertes por la mañana.

Ejercicio 1 – Relajación

Es muy importante aprender a relajar el cuerpo, todo el cuerpo necesita estar relajado para que la proyección tenga lugar. Si estás tenso será más difícil enfocarte en el ejercicio que estás haciendo, la separación de los cuerpos Astral y físico será difícil, y también lo será el atraer el sueño y éste es necesario para la proyección astral. Este ejercicio de relajación te prepara para los ejercicios que continuarán en este curso.

Esta es una técnica muy sencilla que se puede hacer fácilmente; es cuestión de relajar todos los músculos del cuerpo.

Necesitas tumbarte de espaldas con tus piernas estiradas y tus brazos a los lados del cuerpo.

Ve a través de cada músculo relajándolos todos uno por uno. Puedes empezar en cualquier lugar siempre que vayas a través de cada músculo metódicamente, relajando cada uno completamente.

Presta particular atención a la cara cuando llegues a ella, puede haber pequeñas áreas de tensión que son fáciles de saltar; relájalas todas.

Una vez que hayas comprobado todo, repite el proceso para asegúrate de que no te has saltado áreas de tensión o que no se han vuelto a tensar e intenta estar totalmente relajado.

En este estado estás preparado para comenzar el ejercicio de proyección Astral.

Practica esto todas las noches antes de irte a dormir. Cuando vayas a hacer tu ejercicio de proyección tienes que relajarte primero de esta forma, así que por ahora haz este ejercicio para estar preparado para las técnicas que seguirán pronto.

Ejercicio 2 – Recordar Sueños

Este es un ejercicio que puedes hacer siempre que te despiertes para recordar tus sueños. Los sueños pasan en el plano Astral y hay mucho que aprender de ellos, aunque mucho es proyectado por la mente. Puede que haya lugares a los que hayas viajado en el Astral dentro de un sueño y puedes ganar mucha información de las escenas en los sueños, de los símbolos y de las enseñanzas que se hayan podido dar.

Recordar tus sueños te puede dar un conocimiento acerca de tu psicología y te acostumbrará a la esfera Astral que vas a explorar. Es fácil perder muchos de los sueños que han pasado durante la noche pero aquí tienes una técnica que puedes usar para recordarlos. Inténtala cada mañana, cuanto más lo hagas más desarrollarás la habilidad de recordarlos consistentemente. Pero ten en cuenta que a medida que avanzas en este curso, aprenderás a aumentar tu nivel de conciencia durante la vida diaria y tus sueños se harán cada vez más claros.

Cuando te despiertes no te muevas.
Ni siquiera un dedo, simplemente abre tus ojos y ciérralos otra vez y empieza a recordar tus sueños desde el primero que puedas recordar. Trata de ver cuanto más detalle puedas y verás que pueden aparecer más sueños. Continua recordando los anteriores si eres capaz. Puede que lleve un poco de entrenamiento el tratar de no moverse al despertarse, pero si lo intentas una y otra vez empezarás a entrenar el cuerpo. Es importante no moverse cuando te despiertes porque al moverse, el cuerpo físico y el astral se unen y te encontrarás encerrado en el cuerpo físico, mientras que cuando te acabas de despertar a menudo tienen una conexión más suelta, lo cual hace más fácil el recordar sueños.

Pronuncia la mantra Raom Gaom
Si ya no puedes recordar más sueños, continúa acostado sin moverte por un rato más con los ojos cerrados, para ver si aparecen. Si no aparecen pronuncia este Mantra. Una Mantra es una serie de sonidos, una palabra o palabras que tienen efectos psíquicos. Tienen estos efectos dependiendo de las palabras o de los sonidos los cuales están a menudo basados en las vocales A, E, I, O, U. Estas vocales estimulan las Chakras, las cuales aumentan ciertas facultades psíquicas. Cada vocal corresponde a una cierta Chakra y aumenta una determinada facultad.

En este caso, la mantra para recordar sueños se llama RAOM GAOM. Se pronuncia alargando el sonido de cada letra así: Rrraaaaaoooooommmmm Gaaaaaoooooommmmm.

Si pronuncias esto mentalmente (no en voz alta) repitiéndolo una y otra vez por un tiempo, notarás que los sueños empiezan a aparecer, según lo hacen, concéntrate en cada uno de ellos. Si lo necesitas, pronuncia la mantra otra vez varias veces e intenta recordar más y así de nuevo.

Si quieres, guarda un diario o apunta tus sueños para ver que tipo de sueños tienes, qué diferentes elementos psicológicos como ira o miedo puedes encontrar y reconocer. Observa si has ido a sitios o si has estado volando (porque podemos volar en ese plano), o bien si hay símbolos (símbolos son una forma de comunicación en el plano astral) que puedas reconocer y captura intuitivamente su significado, si has recibido enseñanzas o incluso has tenido experiencias místicas.

Si tienes dudas acerca de algo que has visto y no entiendes, intenta utilizar tu intuición para comprenderlo.

Preguntas y Respuestas

A continuación hay algunas preguntas que he respondido acerca del Astral en general y de recordar sueños:

Viaje Astral

P: ¿Se puede dar la posibilidad de que no pueda volver a mi cuerpo físico después de haber viajado al astral?

A: Vamos al Astral cada noche cuando vamos a dormir. La única diferencia es que con el viaje Astral estamos conscientes de que estamos en otra dimensión. De hecho, normalmente vuelves de un tirón a tu cuerpo demasiado pronto, lo difícil es permanecer allí.

¿Es viaje astral lo mismo que sueño lúcido?

Viaje Astral incluye sueño lúcido y también viaje tras una proyección consciente. Es estar consciente de uno mismo en el plano Astral de la quinta dimensión.

¿Es posible atraer la atención de gente en el mundo 'físico' y relacionarse con ellos mientras me muevo en mis viajes astrales?

Es muy improbable que puedas relacionarte con personas que están en el plano físico mientras tu estás en el Astral. La persona en el plano físico debe tener la facultad de polivisión activa para poder verte.

¿Puedo mover objetos en el ambiente astral?

Puedes mover objetos Astrales en el ambiente Astral, de la misma forma que puedes mover objetos físicos en el ambiente físico.

¿Puedo moverme hacia delante y hacia atrás a través del tiempo a cualquier periodo que quiera? Si es así, ¿puedo ir al pasado y cambiar eventos, como prevenir hacer una mala decisión?

Puedes moverte hacia atrás a través del tiempo en el Astral, pero no realmente hacia delante. Aunque puedes ver sucesos que van a pasar en el futuro mientras estás en el Astral, normalmente no es 100% seguro que vayan a pasar todos porque puede que ocurra un cambio en las circunstancias aquí en el mundo físico que alteran lo que se iba a materializar con el tiempo. Sin embargo, lo normal es que las cosas no cambien en el plano físico y lo que se vea, se materializa aquí. No se puede ir hacia atrás en el tiempo para cambiar acontecimientos porque lo que ves del pasado está en los Archivos Akashicos. Esencialmente lo que haces es entrar en lo que son básicamente los archivos de lo que ha pasado, no puedes cambiar los acontecimientos.

¿Es verdad que solo ciertas personas pueden Viajar al Astral, y que es una de esas cosas que heredas 'genéticamente'?

No, todo el mundo puede aprender a Viajar al Astral. Yo nunca lo habia hecho hasta que me enseñaron como.

¿Cómo pido ayuda a mis guías cuando estoy tratando de proyectar?

Asumiendo que te refieres a seres iluminados, puedes invocar el nombre del Ser. Por ejemplo, si llamas al Maestro Anubis, dices "Maestro Anubis, yo te invoco" o palabras similares, una y otra

vez. Si alguna vez avanzas lo suficientemente lejos en el Camino Esotérico, puedes escoger un Ser que te ayude personalmente.

Me preguntaba si tomando Prozac u otra droga antidepresiva afecta el cerebro de tal forma que no se puede proyectar al Astral.

Si, afectan el Astral haciéndolo más difícil. Afectan la conciencia, la cual necesita estar lo más clara posible.

¿Pueden las drogas (alcohol, marijuana, psicodélicas) ayudar a salir de tu cuerpo?

Pueden dañar tu cuerpo Astral, haciendo la mente y las emociones más activas y la conciencia más dormida, lo cual no es bueno para continuar los éxitos Astrales, sin mencionar el Trabajo Espiritual. Culturas como los Shamans utilizan las drogas para proyectar, pero solo van al plano Astral inferior y tienen experiencias que parecen espirituales pero que de echo pertenecen a lado negativo. He visto sus ceremonias en el Astral así que sé acerca de eso. Todas las experiencias inducidas por las drogas pertenecen a lado negativo y ese lado es reforzado en la persona que toma las drogas.

Me preguntaba si es posible encontrarse con otros seres humanos mientras se viaja en el Astral. Ya sea cuando ellos están viajando en el Astral también o cuando están despiertos y su amigo va a verlos desde el Astral.

Si, puedes encontrarte con otros seres humanos mientras viajas en el Astral, pero para hablar con ellos con sentido, ellos necesitan estar conscientes en el Astral también. De lo contrario, si nos encontramos con ellos y están soñando, parecen que están borrachos. Es improbable que nos reconozcan aunque puede que se acuerden de vernos en un sueño. Puedes ver a la gente que está despierta en el plano físico porque ves su parte Astral, pero no puedes comunicarte con ellos porque no podrán verte (salvo que tengan polivisión)

¿Qué debo hacer para poder abrir los ojos cuando estoy en el Astral?

Es bastante común el ver oscuridad o el no poder abrir los ojos al principio porque no estas habituado al Astral o a tu cuerpo Astral. A veces el Astral puede ser oscuro incluso cuando tus ojos están abiertos. Hay unas técnicas llamadas conjuraciones que puedes usar las cuales ayudan a eliminar influencias negativas que a menudo causan esta oscuridad.

¿Puede el comer ligeramente todos los días ayudar las experiencias fuera del cuerpo?

Algunas personas encuentran que el comer ligero ayuda a las experiencias fuera del cuerpo, sin embargo el principal problema que la gente tiene con la proyección Astral es la falta de concentración. Todo lo que se necesita es concentración y sueño, así que la cantidad que comes no debería afectar mucho. Habiendo dicho esto, no es muy bueno el intentar una práctica para el Astral o ir a la cama después de una comida pesada porque si daña el estómago puede arrastrarte a las partes bajas del Astral. Debes de tener cuidado con el comer menos y ayunar y todo eso ya que puede causar otros problemas. Siempre y cuando comas sensiblemente, te sugiero que mantengas tu pauta regular de comidas y continua practicando para mejorar tu concentración y experiencias fuera del cuerpo.

Yo quiero de verdad aprender como hacer esto pero me preocupa que empiece a desdoblar y me entre el miedo y no pueda disfrutar de la experiencia.

Ese miedo es natural al empezar pero lo superarás según practicas. Y si te entra el miedo cuando desdobles por primera vez, en retrospectiva apreciarás la experiencia porque es algo nuevo y mágico y habrás confirmado su realidad. Después de esto podrás abordarlo con más estabilidad y será mejor y más mágico si persistes.

¿Hay alguna implicación moral por unirse místicamente con un alma en el plano astral que esté casada en plano físico?

Sí, no te recomendaría hacer eso. El curso Esotérico explica más acerca de porqué es así.

Cada vez que intento el Desdoblamiento Astral permanezco tumbado por un largo tiempo y siento cosas pero no parece que lo consiga.

Si estas sintiendo todo tipo de sensaciones astrales, intenta levantarte de la cama como lo haces por las mañanas. No es siempre cierto que proyectamos al aire cuando desdoblamos. A veces desdoblamos pero permanecemos en nuestra cama, sintiendo que no hemos desdoblado todavía. Así que cuando lo veas necesario, levántate de la cama cuidadosamente y da un pequeño salto para flotar – y puede que te lleves una agradable sorpresa.

Estoy muy interesado en ganar conocimiento espiritual a través del viaje astral pero ¿es también posible ganar conocimiento sobre otros temas en el Astral?, ¿Información que podemos usar en el plano físico?

El Plano Astral está lleno de todo tipo de conocimiento acerca de nuestra psicología interna, acerca del pasado, presente y futuro. Puedes aprender acerca de culturas antiguas, naturaleza, divinidad, los procesos de vida y muerte. Puedes ver si hay vida en otros planetas y mucho, mucho más. Es una nueva dimensión por descubrir. El aprendizaje no tiene fin y también puede revelar cosas terrenales.

Si viajo al astral, ¿está mi cuerpo durmiendo y descansando para que me levante refrescado como siempre, o estará cansado después de viajar? Y después de viajar ¿podremos volver a dormir normalmente?

Sí, cuando viajas al Astral tu cuerpo duerme como lo hace normalmente, y cuando te despiertas por la mañana, te sientes igual de refrescado. Una vez que empiezas a viajar al Astral, necesitas continuar los ejercicios para seguir yendo allí, de lo contrario poco pasa y el sueño va de vuelta a su estado habitual. Al final de un viaje lo normal es que vayas de vuelta al cuerpo y te despiertes inmediatamente en él, o bien el Astral se convierte en un sueño y te despiertas a la mañana siguiente normalmente recordando que has viajado.

¿Cuál es la diferencia entre una experiencia fuera del cuerpo y proyección astral?

Experiencias fuera del cuerpo cubren todas las experiencias en el Astral, mientras que Proyección Astral se refiere específicamente a desdoblar fuera del cuerpo físico para entrar al plano Astral.

Cuando proyectas ¿Por qué puedes seguir viendo cosas en el plano material?

Cuando tu proyectas, no estás viendo materia física sino la parte Astral de lo que existe en el mundo Físico, porque todo lo que existe aquí existe también allí.

Llego a ese punto en el cual creo que es el momento preciso antes de la separación pero todavía sigo viendo oscuridad. Luego me empiezo a preocupar con mis párpados y a preguntarme si se supone que debería ver de alguna manera a través de ellos al proyectar.

Este es un problema común. Normalmente no verás a través de tus párpados, necesitas abrirlos. A veces, cuando intentamos desdoblar de repente parece que podemos 'ver a través de nuestros párpados', pero estamos ya en nuestro cuerpo Astral con los ojos abiertos. Intenta no confundir las funciones de los dos cuerpos: el cuerpo Físico y el cuerpo Astral. Una vez que te hayas separado, te sugiero que primero te levantes de la cama cuidadosamente como si fuera por la mañana. Quizás, siéntate simplemente en la cama y luego abre los ojos naturalmente.

Mientras intentaba una práctica de proyección Astral, vi formas oscuras (tenebrosas, nubes oscuras) moviéndose alrededor de la habitación. Me atemoricé y deje la práctica sintiendo mucho miedo.

El miedo es algo que se puede superar. Las cosas negativas que percibiste pueden que fueran de tu subconsciente, aunque es más probable que fuesen entidades negativas en el Astral. Para tratar con ellas necesitas saber acerca de las conjuraciones, las cuales se utilizan para expulsar entidades negativas de cualquier tipo.

¿Hay alguna posibilidad de que alguien pueda entrar en mi cuerpo físico mientras yo estoy viajando por ahí en mi cuerpo Astral?

No. No hay peligro de que esto pase, tú estas atado a tu propio cuerpo físico por el cordón de plata, así que solo tu puedes entrar. Por otra parte, si decides ser un médium o canalizar, toda clase de entidades negativas pueden entrar en ti sin que tu lo sepas (esto no esta recomendado).

¿Cuál es la mejor manera de deshacerme de un atacante que no es bienvenido mientras intento de salir del cuerpo?

Para tratarlos apropiadamente necesitas las conjuraciones, que se explicarán en el curso.

¿Pueden otros seres en el plano Astral cortar el cordón de plata?

El cordón es cortado por seres divinos cuando llega el momento señalado de la muerte.

¿Cuál es la diferencia entre sueño lúcido y proyección Astral?

La diferencia entre sueño lúcido y proyección Astral es que tú proyectas desde tu cuerpo durante la proyección, mientras que en un sueño lúcido te despiertas en medio de un sueño en el Astral. Sin embargo, a veces en un sueño lúcido, las imágenes de los sueños pueden distorsionar lo que hay allí. Pero mientras éstos no te afecten, puedes estar en el mismo lugar, hacer las mismas cosas, etc.

Bueno, esta pregunta puede parecer un poco extraña. No sé si tiene que ver con proyección Astral o no, pero antes de proyectar al Astral por primera vez hace unos pocos meses, oí unos cantos. Era una mujer cantando aunque no pude acertar que es lo que cantaba, era como si viniese de lejos, y definitivamente no venía de fuera de mi cabeza (esto suena raro) pero para oírla tuve que escuchar hacia dentro. ¿Sabes lo que esto significa Mark?

Puedes oír sonidos de otras dimensiones, esto se llama clarividencia. Normalmente los oyes en el periodo de transición entre vigilia y sueño. Indica que probablemente fuiste asistido en tu proyección.

Voces de otro tipo pueden ser escuchadas en el periodo de transición antes de ir al Astral o a dormir. Estos vienen de los egos cuando dejan el cuerpo físico para ir a la quinta dimensión. Suenan como gritos, gemidos y parloteo. Estas no son las voces que oíste esa vez, pero no está de más saberlo por si te pasa en el futuro.

Mi amigo que está interesado en viaje Astral me dijo que mientras estamos fuera del cuerpo, si hay un espíritu alrededor del cuerpo mientras tu espíritu esta fuera viajando, puede tomar posesión de tu cuerpo. ¿Es esto correcto?

No. Un espíritu no puede tomar tu cuerpo así.

Hola, estaba empezando a hacer los ejercicios y con ganas de viajar al astral (espero). Tengo curiosidad por saber si puedo ir al sitio que quiero en el mundo físico cuando viaje en el Astral. Digamos que quiero ir a un sitio especifico en un preciso momento, ¿es esto posible?

Puedes viajar a cualquier sitio en el plano físico pero verás su parte Astral, no la parte física, porque estás en una dimensión diferente y ves las cosas que hay ahí. Las dimensiones se entremezclan y todo lo que existe en el plano físico tiene una parte astral.

Hola, he leído que oído muchos rumores acerca de las cosas que se pueden hacer mientras se viaja en el Astral, por ejemplo ir hacia delante y hacia atrás en el tiempo, así que me preguntaba si podría contactar difuntos parientes o seres queridos a través de viaje astral. Cualquier información en el tema será agradecida.

Puedes ir hacia atrás en el tiempo porque ya ha pasado y todo está grabado en los archivos Akashicos. El futuro es diferente, los sucesos se filtran hacia abajo a través de las diferentes dimensiones hasta que llegan aquí.

Así que podemos ver o estar en eventos que todavía tienen que pasar, sin embargo a veces nuestras acciones aquí pueden cambiar eventos que iban a pasar.

Puedes hacer contacto con difuntos parientes o seres queridos a través de viaje Astral ya que una persona que ha fallecido recientemente está en las otras dimensiones, pero tú en general verás su personalidad, lo cual es lo que reconocerás de la persona – puedes hablar con ellos y ellos te reconocerán a ti.

Si el "Plano Astral" como tu te refieres es solo nuestro "estado de sueño", ¿es entonces el "Cuerpo Astral" irreal? Lo que quiero decir con esto es: digamos que quiero ser un adepto al viaje astral. Como mi familia vive lejos, imagina por ejemplo que siento que mi hermana no esta bien o tiene problemas y yo quiero comprobar esto. ¿Puedo viajar en mi cuerpo astral hasta donde ella está, en su cuerpo físico, sin saber ella que yo estoy ahí, y comprobar que está bien? En otras palabras, ¿puede el cuerpo astral viajar a través del mundo físico y, aunque está obviamente separado del cuerpo físico, todavía ver el plano físico según existe en la realidad física? O es todo lo que experiencias en el cuerpo astral necesariamente "falso", es decir, si me digo a mí mismo que quiero ir a ver a mi hermana y de repente ahí estoy cerca de ella, durmiendo o como sea, ¿es ella mi hermana real en su

dormitorio real en casa en el mundo real o es solamente una "visión" de sueño de mi hermana?

Solo me preguntaba porque a veces me preocupo por ella tanto que me gustaría asegurarme que ella está bien de esta forma, pero si es "falso" y solo es un sueño, entonces de que me sirve.

El plano Astral es real, pero a menudo no lo vemos exactamente cuando estamos en estado de sueño a causa de las proyecciones del subconsciente. Pero cuando viajamos al Astral dejamos de soñar y vemos lo que realmente está ahí.

Por lo tanto sí, puedes viajar en tu cuerpo Astral para ver a ella realmente. Verás su equivalente Astral de su cuerpo físico. Ella no se dará cuenta de que tú estas allí a no ser que esté viajando también pero puede que se acuerde de verte en sus sueños si ella está soñando cuando la visitas.

Todo lo que existe en el mundo físico también existe en el Astral, así que si tiras un zapato al tejado de tu casa por ejemplo, puedes ir allí y ver donde ha aterrizado en el Astral. Entonces lo podrás encontrar donde le viste si lo compruebas más tarde en el mundo físico.

Estupendo, gracias Mark. Ahora otra pregunta que mas o menos le sigue a esa: Digamos que voy a visitar a mi hermana y ella se despierta mientras estoy allí. ¿Me verá entonces? ¿Es el cuerpo Astral visible a aquellos que no están el plano Astral? O ¿puede que ella "sienta" mi presencia en otro, no visual, intuitivo nivel? Si le hablo, ¿me oirá o mi voz entrará en su cabeza en forma de pensamientos?

Es poco probable que ella te vea, oiga o perciba. Cosas pasan en el Astral todo el tiempo y normalmente no son percibidas.

Sin embargo, eso no quiere decir que no puede pasar porque hay muchas cualidades psíquicas latentes que harán esto posible. Estas son incrementadas con el trabajo Esotérico que estamos llevando a cabo en este curso, pero normalmente ella no percibirá nada.

Solo quería saber si hay normas que debemos seguir cuando estamos en el Astral. ¡No quiero ir allí y hacer algo que ofenda a alguien o algo! También si vas al Astral y ves algo como un edificio que solo existe allí y tu me lo describes y luego yo voy a verlo, ¿veré lo mismo que tú o es el edificio representado diferente basado en nuestras experiencias y pensamientos? ¿Es así como las cosas funcionan en el Astral?

Necesitas saber mucho más acerca de lo que pasa generalmente para saber que es lo que puedes y no puedes hacer.

Pero puedes usar sentido común e intuición, recordando que estás allí principalmente para recibir información espiritual. Por supuesto, no hagas nada sexual o vayas con entidades malvadas, o hagas algo que sepas que es incorrecto.

A veces puede que haya cosas allí porque existen en el Astral y otras personas pueden verlas. Hay muchas cosas que existen allí que no existen aquí, pero algunas cosas pueden ser puestas allí para enseñarnos, o bien pueden ser proyecciones de nuestra mente. De nuevo, puedes usar tu intuición y ganar experiencia porque la experiencia hace que las cosas se aclaren gradualmente.

Recordando Sueños

Encuentro que si salgo de un sueño del que no quiero irme simplemente me mantengo quieto. Si acabo de tener una pesadilla y no quiero volver a dormirme para caer en ella otra vez, cambio de postura.

Es muy probable que te muevas inmediatamente después de salir de una pesadilla a causa del susto. Las pesadillas son diferentes a los sueños normales, ocurren en un lugar diferente. Explicaremos más acerca de ellas y más detalladamente según avanza el curso.

Es posible evitar volver a pesadillas recurrentes y también evitar las pesadillas del todo. Yo las solía tener pero ya no las tengo gracias a este trabajo. Según progresas en estos estudios, aprenderás más acerca del Astral y de la psicología y con el tiempo serás capaz de prevenirlas del todo.

Un simple consejo para eludir la probabilidad de tener pesadillas: evita las comidas pesadas antes de ir a la cama.

También, el tomar drogas que alteran la consciencia aumenta las posibilidades de tener pesadillas, así que por eso y por otras muchas razones es mejor evitarlas. Tambien explicaré más acerca de las drogas en el curso de Auto-conocimiento.

He leído la primera lección y tengo las siguientes preguntas acerca del tema general. Normalmente cuando me despierto no puedo recordar mis sueños en lo más mínimo, ¿hay algo más que pueda hacer aparte de la mantra?

La siguiente cosa que me gustaría saber es acerca de esto: Cuando tengo una pesadilla siempre me pruebo a mí mismo en el sueño que "es solo un sueño y no tengo nada que temer", en ese punto el sueño o bien se termina o yo gano control sobre él por un tiempo y termina poco después. ¿Qué significa esto?

La última cosa es que la razón por la cual no puedo recordar algunos de mis sueños es porque siempre son tan abstractos e inestables. Las escenas siempre están deformadas y cambian constantemente y lo mismo pasa con la gente y mis emociones. Nada se mantiene igual por más de dos segundos y nada parece lógico y ordenado. Por favor espero que puedas explicarme esto. Gracias.

Ten en cuenta que la técnica para recordar los sueños necesita ser practicada, la memoria se entrena con ella así que mejora con la práctica.

En los sueños donde tienes control estás parcialmente despierto físicamente ahí. Así que si estás en un sueño y sabes que es un sueño, repítete a ti mismo que estás en el Astral y salta con la intención de volar, verás que puedes volar y luego puedes ir a diferentes sitios. Sin embargo si es una pesadilla, o tiene cosas desagradables, debes usar unas técnicas llamadas conjuraciones que explicaremos más adelante en el curso.

Tienes que tomar lo que pasa en los sueños y la habilidad de recordarlos como parte de un completo estudio psicológico. La razón por la cual son tan abstractos e inestables es por el estado mismo de la psique ya que la reflejan.

Con el trabajo psicológico serás capaz de crear más orden dentro de ti y tener sueños más coherentes. También tiene que ver con el nivel de Conciencia que tenemos en la vida diaria, cuanto más consciente, más claros serán los sueños.

Tengo tendencia a recordar mis sueños y he intentado apuntarlos, lo cual no hago muy bien. Pero hubo uno que recuerdo particularmente bien en el cual volaba alrededor de una montaña muy alta. Estoy bastante seguro de que era Tibet o ese área. Recuerdo que se hizo lúcido y cuando traté de cambiar la dirección de mi vuelo no pude controlarlo y luego perdí el sueño. ¿Es esto común? ¿Hay algo que podía haber hecho para ayudarme a controlar esta experiencia mejor o simplemente es que no estaba preparado?

Sí, es muy común el perder el Astral así, particularmente si no tienes experiencia en ello. Cuanto más lo hagas, más prenderás a saber como permanecer ahí y viajar a donde quieras. Tómalo como una experiencia de aprendizaje e intenta ver lo que pasó en el punto donde lo perdiste.

Teniendo más conciencia mientras estas allí y aprendiendo a concentrarte cuando quieras ir a algún lugar tambien te ayudará. Y también lo hará el trabajo con la transmutación, el cual se da más adelante en uno de los temas.

Estaba pendiente de que estaba en la cama pero también estaba sentado al pie de la cama y un ser envuelto en negro y un negro muy profundo, vino a mi habitación. Al principio estaba bastante interesado, luego el miedo me invadió según se aproximaba y empecé a luchar contra él. Recuerdo que mientras estaba haciendo esto no podía mover mi cuerpo real, continué luchando e intenté hablar pero estaba paralizado. Finalmente me desperté. Esto me asustó un poco. ¿Alguien más ha tenido una experiencia como esta?

Experiencias como estas son bastante comunes y están bien grabadas en la historia. Te encontraste paralizado porque estabas en el periodo de transición entre el despertar y el dormir, por eso no tenias movimiento en el cuerpo físico.

Lo que percibiste venir hacia ti era una entidad siniestra, pero no hay nada que temer; pueden estar ahí en cualquier momento, lo que pasó es que fuiste consciente de su presencia en ese instante. Mas adelante en el curso, tendrás una técnica que podrás usar para deshacerte de cosas como esa.

Después de leer el ejercicio, no estoy seguro de cómo podré hacer esto. Normalmente me levanto con una alarma. Cuando suena, mi primera reacción es la de dar un golpe al botón de re-alarma. Así que una vez que me despierto, ya me he movido. Normalmente me puedo dormir otra vez hasta que la alarma suena de nuevo.

¿Qué recomiendas hacer? No estoy seguro de ser capaz de no usar alarma - ¡Nunca llegaré a tiempo a trabajar!

Es posible entrenar para levantarte antes de que la alarma suene, pero necesitarás tener una alarma de todas maneras, es una de esas cosas de la vida moderna.

Si puedes despertarte antes de que suene la alarma, es mucho mejor y no necesitas apretar el botón de re-alarma, solo la primera alarma.

Pero si la alarma te despierta, solo tienes que intentar la mantra o concentrarte para que puedas recordar los sueños antes de que la alarma suene de nuevo. La concentración y la evocación de los sueños pueden mejorar cuanto más los practiques.

Tengo una pregunta acerca de un sueño que he tenido (sueño omitido)...

No puedo entrar en detalle en los sueños de la gente porque son cosas personales para el soñador. Es mejor no decir mucho o nada acerca de los sueños o experiencias Astrales que poseen un lado esotérico porque seguirá un periodo de oscuridad y no se verán cosas por un tiempo. Conocimiento esotérico es secreto.

Me desperté una mañana lo suficientemente temprano para practicar la Mantra. Parece que funcionó y estaba recordando sueños hasta que de repente oí una voz tan clara como el cristal que parecía venir de cerca de donde estaba mi cabeza en la cama. Me sobresalté tanto que salté lejos de ella casi en actitud de lucha para protegerme. Mi pregunta, ¿son voces como ésta evidencia del Astral?

Sí, y como has estado practicando eres más receptivo al Astral y porque todavía tenías una ligera conexión con el cuerpo astral, no te habías unido del completo con el cuerpo físico. A veces seres superiores pueden hablarte y tu puedes oírles así. Esto es diferente a las voces de los egos, que suenan como gritos, chillidos, etc.

Acabo de empezar este curso y el soñar no es un problema para mí. Sueño todas las noches y casi siempre los recuerdo. Sin embargo mis sueños son disparatados. Sueño con ver casas nuevas para mis familiares, ver objetos desconocidos en el cielo de la noche y más de una vez he visto diferentes formas de estrellas que se mueven. Como objetos extraños allí arriba moviéndose en el cielo oscuro de la noche. He tenido ése más veces que lo que me preocupo en mencionar. Principalmente sueño acerca de mi familia y cosas materiales que tenemos aquí en la tierra. ¿Tienes una respuesta para esto?

Es mejor encontrar respuestas a tus propios sueños porque se refieren a ti, pero necesitas saber como hacerlo. Te ayudará el saber acerca de simbolismo esotérico y utilizar tu intuición, la cual puedes aprender a desarrollar.

Esto te ayudará a diferenciar entre proyecciones de tu subconsciente y algo que tiene sentido, y te ayudará a capturar ese significado. Si ves cosas extrañas en tus sueños, puedes utilizarlas para despertarte en el Astral; a veces son puestas en los sueños para ese propósito.

¿Puedes aconsejarme como debemos utilizar la mantra Raom Gaom? ¿Es algo que debemos repetir según nos dormimos, o lo primero que hacemos por la mañana cuando nos despertamos? Gracias.

Es algo que debes hacer cuando te despiertas, túmbate sin moverte y cierra los ojos repitiendo la mantra en tu cabeza hasta que las imágenes de los sueños aparezcan.

A lo mejor es suerte de principiante. Anoche tuve dos sueños lúcidos, incluyendo un sueño en el que volaba. En el primero estaba consciente de que estaba soñando y era capaz de dirigirlo. Fui capaz de enfocarme claramente en las cosas e incluso leer texto en pequeño, el cual no tenía mucho sentido. En el segundo, fui capaz de volar donde quería, al menos por un rato.

Mi pregunta es - ¿qué significa esto? Fue una experiencia muy bonita, y la intentaré repetir, pero ¿cuál es el contexto de esto? Y ¿cuál es el siguiente paso? También, al hacer el primer ejercicio de recordar los sueños antes de despertarse completamente me ha ayudado a retener una buena parte de ellos, aunque mucho se ha evaporado.

Has sido ayudado para aprender del Astral por seres espirituales. Si tú o cualquiera hace verdaderos esfuerzos para intentar estos ejercicios podéis recibir una buena dosis de ayuda.

El siguiente paso es continuar con lo que estas haciendo e intentar los ejercicios que se van a dar con mucha paciencia.

He estado practicando la mantra RAOM GAOM por cuatro días, y siempre rinde el mismo resultado…me duermo otra vez y tengo otro sueño.

Lo interesante es que puedo recolectar mis sueños subsecuentes fácilmente, como si fuera memoria de la vida real del día anterior. Y los sueños son en su mayoría una sesión parecida a una lección acerca de sueño, miedo y sentimientos. En otro de los sueños alguien me da un libro sobre interpretación de sueños y me enseña como leer el índice y encontrar secuencias.

Con este libro he vuelto a descubrir una descripción de mi miedo interno que habia sido olvidado hacía mucho tiempo. ¿Es esto normal o debo permanecer despierto? Me da miedo que estos sueños subsecuentes sean solo sueños y que en realidad no he aprendido nada.

Aunque te vuelvas a dormir estas siendo enseñado y te estas beneficiando de ello. Sigue con lo que estas haciendo.

¿Puedes decirme si es posible controlar nuestros sueños? Una vez tuve una experiencia acerca de esto, a veces me doy cuenta de mis sueños, así que si sé que estoy soñando, hago casi de todo en mi sueño como por ejemplo pensar en objetos que aparezcan en mis manos, y ahí aparece lo que precisamente tenia en la cabeza. Me puedes decir si es esto posible, porque yo lo dudaba.

Si puedes hacer eso, lo que tu piensas puede materializarse pero no es una buena idea hacerlo porque entonces no ves lo que hay realmente ahí. Es mejor estar pendiente, porque así puedes tener acceso a información real y a enseñanzas, en lugar de ver lo que esta en tu mente.

Mark Pritchard

© Copyright 2001, Mark Pritchard *10 de Febrero 02*

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.

CURSO EN VIAJE ASTRAL
SEMANA 2

COMO PROYECTAR AL ASTRAL

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

Proyección Astral

Proyección Astral es dejar el cuerpo físico conscientemente e ir al plano Astral de la quinta dimensión. Cada vez que nos dormimos esto pasa de una forma inconsciente, pero hay técnicas para ir allí conscientemente y, en este curso, explicaré algunas de las que he visto son las más efectivas.

El sueño es necesario para proyectar porque es con el sueño que el cuerpo Astral se separa del físico. Los dos cuerpos están unidos por un cordón de plata que se estira infinitamente, éste manda mensajes entre un cuerpo y otro y hace posible que la persona en el cuerpo Astral vuelva al cuerpo físico tan pronto como se despierta del sueño.

Cuando llevas a cabo la técnica de proyección Astral, ésta hace que vayas a través del proceso de sueño conscientemente. Tu estás entonces pendiente de todos los procesos (a veces solo una parte de ellos) que tienen lugar dentro del periodo de transición entre el despertar y el dormir, hasta que los dos cuerpos se separan.

En este tema veremos las técnicas que preparan para el Astral y una técnica muy efectiva para la proyección Astral.

Estableciendo la Fundación para el Viaje Astral
(Enfocando la mente y estando pendiente de lo que estás haciendo)

Antes de entrar en las técnicas de proyección Astral es importante preparar el terreno para ello, ya que si logras hacer bien los dos primeros ejercicios de este tema será más fácil ir al Astral y podrás ir al Astral mucho más frecuentemente. Si no haces esto, las técnicas dadas para proyectar tendrán menos posibilidad de funcionar.

Para proyectar con éxito necesitas concentrarte en el ejercicio que estás haciendo, sin distraerte con otros pensamientos o con nada más.

Para poder hacer esto, hay dos ejercicios básicos que te ayudan a prepararte:

1. Estar pendiente de cualquier actividad que estés haciendo en un momento dado en la vida diaria.

2. Practicar concentración/visualización cada día.

Cuando estás pendiente de cualquier actividad que estás haciendo en un momento dado en la vida diaria, entrenas la mente a estar enfocada en una cosa y disminuyes la charla de manera que cuando hagas tu ejercicio de proyección estás más capacitado para concentrarte en el ejercicio.

También te preparas para la técnica de proyección Astral aprendiendo a visualizar porque muchas de las técnicas utilizan la visualización. Para desarrollar la habilidad para hacer esto tienes que hacer los ejercicios de visualización. Estos te entrenan a visualizar y entrenan la mente a concentrarse intensamente en una cosa. Por lo cual cuando vayas a proyectar, la mente está entrenada a concentrarse y a visualizar y existe una mayor posibilidad de que la proyección tenga éxito.

El mayor obstáculo cuando se trata de proyectar al Astral y de estar pendiente de lo que estás haciendo durante la vida diaria, es la continua charla y el estado de ensueño de la mente.

El Problema de la Charla de la Mente

Muchos de los fracasos en la proyección Astral son debidos a que la mente no está entrenada a estar enfocada en una cosa, de lo contrario que está habituada a charlotear todo el día. Por esto, cuando intentas hacer un ejercicio para proyectar, la mente sigue de charla, los pensamientos que fueron tan activos durante el día continúan siendo activos e interrumpen la técnica que estás haciendo y por lo tanto la proyección Astral fracasa. Así que vamos a estudiar como entrenarla y, de este modo, aumentar la habilidad de enfocarse en lo que necesitamos.

Es por supuesto necesario utilizar la mente para poder pensar y planificar, recordar cosas, resolver problemas, crear/inventar cosas, llevar a cabo tareas, etc. Pero el problema es que su actividad es tan compulsiva que simplemente funciona a su propio acorde. Es difícil para la mente el estar enfocada en una cosa o estar profundamente concentrada por un periodo de tiempo, está más bien desbaratada y los pensamientos ocurren sin cesar, como una rueda girando alrededor y alrededor. La mente debería de ser una herramienta que es utilizada y de echo se convierte en uno si progresamos lo suficiente en el camino esotérico. En cualquier caso la mente debe de estar enfocada para poder experimentar el Astral y eso requiere entrenamiento, no es algo que pasa de un día a otro, sino que requiere un gran esfuerzo. Sin embargo es algo que podemos empezar ahora mismo en esta fase del curso y lo cual beneficiará todo lo que sigue.

Si no estás concentrado cuando intentas proyectar, o bien serás trasladado al sueño por un pensamiento, o bien te desvelarás y no podrás dormir. En cualquier caso, poder concentrarse soluciona el problema.

Teniendo la mente de charla todo el día hace que uno viva en un estado de ensueño durante la vida diaria en lugar de estar pendiente de cada momento. Este estado de ensueño continúa por la noche excepto que se transforma en realidad en el plano Astral y produce los sueños. Aprendiendo a existir en lo que estás haciendo durante el día, estando pendiente de lo que estás haciendo en un momento dado, tú estás aprendiendo a actuar con la conciencia en lugar de simplemente estar pensando todo el día. Si haces esto diariamente, la mente estará menos activa por la noche cuando quieras proyectar y estarás más pendiente en tus sueños. Con el tiempo, si aprendes a estar consciente y a utilizar tu mente como una herramienta, podrás dirigir la mente a voluntad hacia cualquier tarea, como por ejemplo proyección Astral, y tener éxito en ello.

La habilidad de tener control sobre la mente y de usarla efectivamente como una herramienta es fundamentalmente parte de un trabajo esotérico mucho más profundo, ya que los diferentes elementos que constituyen la mente y las emociones, los cuales llamamos "egos", deben de ser observados y eliminados. Un nuevo tipo de cuerpo astral y mental necesita ser creado y la consciencia radicalmente transformada. Esto está fuera del ámbito de este curso Astral y será explicado en el curso Esotérico.

Pero por ahora estudiaremos dos formas muy simples pero muy efectivas de prepararnos para el Astral; estar pendiente de lo que estás haciendo en la vida diaria y entrenar la mente a concentrarse y visualizar:

Ejercicio 1

Estar pendiente de lo que estás haciendo durante el día

Si te habitúas a estar en lo que estás haciendo entonces, cuando vayas a proyectar al Astral, estarás acostumbrado a estar en una cosa y la mente tendrá mucha menos actividad porque, cuando nos concentramos en una cosa, la mente se va calmando.

Esto también tiene un efecto sobre la cualidad y tipo de sueños que tienes por la noche. Por la noche ocurre todo tipo de sueños; muchos de éstos (aunque no todos) son proyecciones del subconsciente. Lo que ocurre en la psique durante el día continúa por la noche en los sueños, y como no tenemos un cuerpo físico que nos arrastre de vuelta al mundo mientras soñamos, las imágenes de la mente son proyectadas al Astral y ésas cosas se transforman en realidad en los sueños. Si despiertas y estás más pendiente, más consciente de lo que haces durante el día, lo mismo pasa por la noche y entonces estarás más pendiente y más consciente de lo que haces en los sueños. En otro tema, daré la técnica con la cual te podrás dar cuenta de que estás en un sueño y explorar el Astral de esa manera.

Lo importante es concentrarse en cualquier actividad que estés haciendo en un momento dado y hacer solo una actividad a la vez. Aunque tengas que hacer muchas tareas y estés bajo presión, haz la más importante prestándole toda tu atención, aunque sea por un corto periodo de tiempo antes de que tengas que hacer otra tarea – préstale toda tu atención a cualquier cosa que hagas en determinado momento.

Necesitas estar pendiente de lo que esas haciendo durante todo el día. Esto puede ser difícil de hacer, pero para ayudarte a llegar a eso, concéntrate en tres actividades que haces cada día, llevando a cabo esfuerzos para utilizarlas y practicar el estar pendiente de lo que estás haciendo. Cualquier actividad puede ser utilizada pero intenta estas tres – no importa lo bien o mal que vayan otras cosas durante el día, utiliza estas tres actividades para anclarte en la conciencia:

1. Lavándote.
2. Poniéndote los zapatos y quitándotelos.
3. Comiendo.

Concéntrate en estas actividades, sin dejar que la mente interfiera. Si tienes pensamientos vuelve a la actividad que estás haciendo. Investiga como funciona la concentración, luego aplícala durante el día.

Ejercicio 2

Concentración/Visualización

Entramos ahora en la segunda técnica que nos ayuda a prepararnos para proyectar al Astral – la practica de concentración/visualización por diez minutos cada día.

Escoge un objeto, puede ser cualquier objeto (uno popular para este ejercicio es una vela encendida), siéntate y colócalo donde lo veas claramente, luego concéntrate en él con gran detalle, observando su apariencia, textura, formas, colores, el material del que está echo, la manera en que la luz se refleja en él, etc. – descubriendo todo lo que puedas sobre él. Cuando lo hayas visto claramente, cierra los ojos y crea otra vez el objeto tal y como es en tu mente. Si hay cosas que no puedes crear porque no lo observaste bien, o si la imagen se empieza a desvanecer, abre los ojos y míralo otra vez, estúdialo, luego cierra los ojos y crea la imagen otra vez en tu mente. Sigue haciendo esto para que lo puedas visualizar lo más claramente posible.

Este tipo de ejercicio entrena la mente suavemente en visualización y concentración, las cuales son vitales para la Proyección Astral. Trata de hacerlo regularmente, por lo menos una vez al día durante diez minutos a una hora diferente de tu ejercicio de proyección Astral cuando te sea conveniente.

Si quieres hacer esto más a menudo durante el día, hazlo pero aumenta la intensidad muy gradualmente porque la mente necesita ser educada y no debes forzarla.

Como Proyectar al Astral

Hay dos tipos principales de técnicas que se utilizan para proyectar al Astral – concentración/visualización y mantras. Explicaré más acerca de las mantras en otro tema y daré las diferentes técnicas de visualización según el curso progresa.

Para empezar a proyectar al Astral daré una técnica efectiva que puedes intentar, ésta es concentración/visualización en el corazón.

El sueño es necesario para poder proyectar porque es con el sueño que nos desligamos del cuerpo físico, así que te debes encontrar en una posición en la puedas dormirte, tumbado en la cama por ejemplo. La mejor posición para tumbarse es boca arriba, así que te recomiendo que hagas eso. Luego tienes que ser capaz de relajar el cuerpo (como fue explicado en el tema de la pasada semana) porque la tensión nos mantendrá aferrados a él. Sin moverte, ve directamente de la relajación a practicar proyección Astral.

Ejercicio 3

Una Técnica para Proyección Astral – Concentración en el Corazón

Para este ejercicio Astral, puedes probar a concentrarte en el corazón. He encontrado que ésta es una técnica muy buena para utilizar. Es una de las principales técnicas para la proyección Astral. El corazón no es solo un órgano vital del cuerpo físico sino que también tiene un aspecto espiritual en esoterismo.

Existen diferentes maneras de concentrarse en el corazón pero empieza con ésta y si quieres, experimenta con las otras a lo largo de las dos próximas semanas. Mencionaré las otras maneras tras explicar el primer ejercicio con el que comenzar:

El Ejercicio

Tras tumbarte de espaldas y relajarte; concéntrate en el corazón. Intenta estar pendiente de los latidos del corazón, siente cada latido y concéntrate en cada uno de ellos. Si no puedes sentirlo, imagínatelo latiendo. Pero cuanto más aprendas el ejercicio, más fácil será sentir el corazón sin ninguna ayuda.

Si de verdad enfocas la mente en ello puedes empezar a proyectar. Hay un número de diferentes cosas, sensaciones, etc. que pasan según dejamos el cuerpo. Puede que sientas todas, alguna, o ninguna de ellas, en cuyo caso puede que te encuentres allí en el Astral sin darte cuenta de que has proyectado.

Después de relajarte, puede que sientas tu cuerpo muy pesado, y a la vez extrañamente te sientes muy ligero. Según te concentras en el corazón puede que encuentres que los latidos se intensifican, un pequeño ruido, muy agudo, zumbando como un motor dentro de tu cabeza, una sensación de no poder moverse. Luego un tipo de sensación eléctrica pasando a través del cuerpo, según pasa esto puede que sientas que te estás elevando, levantándote fuera del cuerpo. Según te levantas, has proyectado. Estás en el Astral.

A veces durante el ejercicio puede que sientas una sensación de inmovilidad, pero no te preocupes y deja que la proyección tenga lugar. Continua con el ejercicio y puede que con el tiempo flotes hacia arriba, no te distraigas con ninguna de las sensaciones que están pasando o puede que lo pierdas. Si estás seguro de que has proyectado pero te sientes como si no te pudieras mover, como si estuvieras paralizado, rueda entonces hacia tu lado y levántate de esa forma.

Puede que hayas proyectado sólo un poco, en cuyo caso puede que te preguntes si realmente estás fuera de tu cuerpo, así que puedes comprobar para verificar si realmente has proyectado. Para hacer esto, levántate de la cama, hazlo de verdad, no mentalmente, pero hazlo muy lentamente y deliberadamente, sin movimientos bruscos y repentinos. Entonces verás que estás en el Astral, mira alrededor en el lugar donde te encuentras, si la habitación es exactamente igual a como es normalmente o si hay algo extraño.

Si todavía no estás seguro, salta en el aire e intenta volar, si es el Astral puedes volar y toda una nueva dimensión se abre para que la explores. Por si acaso no trates de saltar por la ventana.

Si has proyectado más alto, entonces sabes que estás en el Astral así que explora caminando fuera de tu casa y volando, o concentrándote o visualizando un lugar al que quieras ir y verás que irás ahí rápidamente.

Las sensaciones al proyectar pueden ser a veces diferentes a lo que acabo de explicar, por ejemplo, cuando estás concentrándote puede que sientas que las pulsaciones se intensifican. Según se hacen más fuertes sientes que te estás moviendo con ellas, la sensación aumenta según vas subiendo y subiendo con cada latido hasta que te elevas fuera del cuerpo.

Como he explicado antes, yo encontré mi primera experiencia un poco aterradora, yendo a lo desconocido, sin saber si iba a volver otra vez. Pero la experiencia me ha enseñado a no preocuparme, soñamos todas las noches, estamos en el Astral pero nunca nos pasa nada malo, no nos quedamos atrapados allí. Tenemos un cordón de plata que sujeta el cuerpo Astral con el cuerpo físico y que se estira infinitamente (aunque hay un limite a lo lejos que podemos ir en el universo) y nunca se rompe a no ser que muramos, lo cual no pasa cuando proyectamos; no se rompe así como así. Tampoco nos quedaremos atrapados sin poder encontrar el camino de

vuelta. El cordón de plata siempre nos arrastra de vuelta, tan solo tenemos que movernos mientras dormimos o despertarnos y estamos de vuelta en el cuerpo. La dificultad está en estar allí por un tiempo lo suficientemente largo. Es tan fácil el ser arrastrado de vuelta, cuando pasa esto normalmente empiezas a desvanecerte, o a viajar hacia atrás a un paso rápido hasta que caes de vuelta al cuerpo.

A veces hay entidades negativas en el Astral. Explicaré acerca de ellas pronto en otro tema y te enseñaré como las debes tratar, pero no te preocupes, sobrevivirás hasta entonces.

Puede ser útil el sujetarse a un objeto para no ser arrastrado de vuelta tan rápidamente mientras estás allí. Es también importante el observar que no hay grandes emociones o egos como el miedo o la exaltación estando allí porque éstos pueden ser suficientes para arrastrarnos de vuelta inmediatamente. También necesitas estar lo más pendiente posible y mantener esa conciencia cuanto más tiempo puedas porque cualquier pensamiento que tengas allí se convierte en sueños y antes de que te des cuenta estás en un sueño y no te das cuenta de que has proyectado hasta que te despiertas.

El Astral se hace mejor de una manera relajada, forzarlo puede interferir con el ejercicio así que es importante no forzar. Hazlo por un periodo de tiempo que tu cuerpo tolere, es mejor entrenar el cuerpo gradualmente para entonces estar entrenado a dormir así en lugar de dormirse de la manera habitual. A veces puede que lo hayas estado intentando por un tiempo y llega un momento en que no puedes dormirte, cuando pase esto ya has intentado lo suficiente, cambia a una posición más cómoda que sea mejor para dormir.

Es importante practicar el ejercicio muchas veces porque puede ser difícil y cuanto más practiques más aprenderás acerca de él. Requiere mucha perseverancia, paciencia y dedicación, tienes que continuar todas las noches, aunque no tengas éxito por un tiempo, luego de repente encuentras que funciona. Si no sigues con ello, lo que has creado puede ser perdido y luego tienes que establecer la consistencia diaria de nuevo.

Maneras de Concentrarse en el Corazón

Hay diferentes formas de concentrarse en el corazón. Aquí tienes algunas de ellas, explóralas durante las próximas dos semanas y averigua cual de ellas funciona mejor para ti:

1. **Sintiendo los latidos del corazón** – Simplemente dirige la atención a tu corazón con el propósito de enfocarte en los latidos e intentar sentirlos a través de todo el cuerpo hasta que todo tu cuerpo sea un latido de corazón. Si mantienes la concentración en los latidos del corazón sin pensar al azar deberías ser capaz de proyectar al Astral.

2. **Visualizando el corazón físico** – Dirige tu atención al corazón con el propósito de enfocarte en tu corazón físico en tu interior a través de la visualización. Eso significa explorar el corazón en detalle por todas partes: las cámaras, las arterias pegadas al corazón, la textura de los músculos, superficies, etc. Explora de esta manera las partes de dentro y de fuera del corazón, intenta averiguar cómo y porque esta echo de esa manera, utilizando tu imaginación la cual te da una visión instantánea de él si lo haces bien.

3. **Visualizando que tú eres tu corazón dentro de tu cuerpo físico** – Otra vez dirige tu atención al corazón de la misma manera que en el segundo punto, pero esta vez imagina que eres el corazón dentro de tu propio cuerpo físico visualizando como se siente ser el corazón inyectando la sangre, como se siente cuando la sangre llega al corazón, etc.

4. **Visualizando que tu cuerpo físico es un corazón** – Dirige tu atención al corazón, luego imagina que se expande y se convierte en tu cuerpo físico, del mismo tamaño que tu cuerpo físico, explora el corazón latiendo de esa manera.

5. **Visualizando tu corazón como un Templo** – Dirige tu atención al corazón y visualízalo como si fuera un templo, un sitio con luz y de la manera en que imaginas un templo.

Gradualmente acostúmbrate a cualquiera de estas técnicas, particularmente acostado de espaldas si no estás habituado. Empieza con 10 minutos y luego si estás cansado simplemente duérmete e inténtalo la próxima vez que te despiertes por la noche o temprano por la mañana. Puede que funcione a cualquier hora, por ejemplo si te despiertas 30 minutos antes de levantarte de la cama, puede que sea el momento que funcione.

No temas porque no puedas conciliar el sueño ya que esto solo será un obstáculo para tu ejercicio, no te dejará intentar el ejercicio con todas las ganas y malgastarás tus esfuerzos.

Si sientes que puedes seguir con el ejercicio por más de 10 minutos hazlo, pero no te fuerces. Forzar es contraproducente pues luego no te apetecerá hacerlo el próximo día después de haber experimentado incomodidad.

Cuanto más intentes proyectar mucho mejor será ya que el cuerpo y la mente se acostumbran sin ser forzados, disfrutarás el ejercicio y lo querrás hacer más a menudo. Esto es muy importante porque para la proyección Astral necesitas consistencia, lo cual significa que tienes que literalmente intentar cada noche porque es así como aprendes a hacer el ejercicio y puedes corregir cualquier cosa que estás haciendo incorrectamente.

Se necesita no sólo hacer esfuerzos pero además hacer esos esfuerzos adecuadamente. Si no haces un ejercicio simplemente porque no te apetece, estás entregándote a la holgazanería y será mucho menos exitoso. Si solo lo intentas esporádicamente, simplemente estarás luchando las probabilidades, siempre serás un principiante y no irás muy lejos en el ejercicio sino que sólo esperas un golpe de suerte. Por otro lado, no deberías forzar tu cuerpo y mente cuando hagas el ejercicio hasta el punto de agonía simplemente porque quieres un resultado rápido. Como ves se necesita un enfoque metódico hacia el ejercicio.

Otro enfoque muy útil para mejorar la proyección Astral cuando se utiliza la técnica de la concentración en el corazón es el de intentar el ejercicio por 10 minutos bastante antes de irse a dormir. Esto es porque así te familiarizas con el ejercicio y tienes menor probabilidad de dejarte llevar por los pensamientos y sabes exactamente qué necesitas hacer para ese particular ejercicio esa noche.

La proyección Astral puede ser un ejercicio muy delicado, si haces algo fuera de lugar el ejercicio puede acabarse en un segundo. Con esto quiero decir que durante el ejercicio, sentimientos de temor o de exaltación o envolverse en el proceso que está ocurriendo deseando que pase tratando de acelerar su proceso, pueden hacer que el ejercicio termine de inmediato. Por esta razón los ejercicios se necesitan hacer todos los días para que así veas todos estos obstáculos por ti mismo y sepas lo que hacer. De esta manera, con prácticas diarias sabrás más acerca de cómo hacerlo. Proyección Astral exige paciencia y persistencia; necesitas estar preparado para cada intento que haces y explorar más profundamente el ejercicio. Entonces los resultados serán aparentes por si mismos, a veces sin tú ni siquiera esperarlos.

Recapitulación de los Ejercicios Semanales

Estos son los ejercicios para practicar esta semana:

1. Estar pendiente de lo que estás haciendo durante el día.
2. Concentración/visualización en un objeto.
3. Proyección Astral concentrándose en el corazón.

También continua con los dos de la semana pasada:

1. Relajación – hazlo antes de practicar la proyección.
2. Recordar los sueños.

Necesitas hacer todos los ejercicios dados hasta ahora cada día para tener éxito en el Astral. Persiste con todos estos ejercicios del curso con determinación, sin darse por rendido, investiga los obstáculos con los que te encuentras y continua hasta que los sobrepases. A veces esto es bastante difícil; no obstante, con determinación y perseverancia tendrás éxito.

Algunas personas pueden lograr el Astral más rápidamente que otras, pero no importa el tiempo que te lleve, continua hasta que lo logres porque bien merece el esfuerzo.

Aquí hay algunas variaciones de la técnica de relajación de la semana pasada que puedes intentar:

1. Relaja todos los músculos del cuerpo de una vez, es decir, deja que todos los músculos del cuerpo se aflojen al mismo tiempo. Puedes intentar una y otra vez si lo necesitas hasta que te sientas relajado. Aunque este tipo de relajación es bastante rápida, realmente relaja todo el cuerpo de inmediato.
2. Relaja cada músculo del cuerpo tensando primero ligeramente e inmediatamente después relajándolo. Ve a través de todo el cuerpo de esta manera, prestando atención a las partes del cuerpo que puedan estar tensas.

Preguntas y Respuestas
Proyección Astral

Q – Son factores tales como ruido (niños jóvenes), posicion de dormir, compartir la cama, edad, ligados a la habilidad de viajar al Astral?
A – Ruido y compartir la cama pueden distraerte, pero si no hay otra alternativa tienes que acostumbrarte para que no lo notes. La posición de dormir es la que encuentres que funciona mejor o que es práctica, pero acostarse de espaldas es lo que funciona mejor para la mayoria de la gente. La edad no hace mucha diferencia, solo existe aquí, pero los niños están menos cargados de egos que los adultos. Según uno se envuelve y se atrapa más en la vida, se vuelve más dormido psicológicamente, sin embargo esto se puede restituir y la habilidad de viajar puede ser aumentada más allá de lo que era en la niñez.

Desde que he empezado este curso he intentado viajar al Astral unas cuantas veces. Lo más cercano que he estado es el sentir una especie de vacío negro, pequeño y profundo en frente de mis ojos cerrados. Esto parecía que se hacía mas largo / profundo llenando toda la habitacion. Según pasaba esto sentía (mas que oía) "luces intermitentes". Sin embargo, aun estaba pendiente de cosas como la televisión encendida o mis hijos jugando en otra habitacion. De echo, si de algo, estaba más pendiente de estas distracciones. Luego todo volvió a su estado normal. ¿Parece que voy por buen camino? También cuando intentaba esto estaba muy pendiente de mi respiración, la cual en cierta manera me distrajo – ¿deberíamos respirar profundamente o superficialmente?

Aprendiendo a concentrarte en el ejercicio, te hará olvidar las distracciones. Deberías olvidarte también de la respiración si no la estás utilizando para proyectar.

¿En tu ejercicio de relajación, por canto tiempo aproximadamente deberíamos relajar los músculos?

Te tomas el tiempo que lleve relajar los músculos, lo cual es normalmente alrededor de 5 minutos una vez que aprendes a hacerlo bien.

He intentando el viaje astral varias veces ya y siento que me voy acercando. Incluso he tenido alguna de las experiencias mencionadas en el tema pero antes de ir a algún lugar pierdo la concentración en el corazón, ya sea porque mis latidos se hacen más ligeros y es muy difícil de concentrarse en ello, o bien me distraigo con mi propia respiración. ¿Puedes por favor darme algún consejo sobre lo que debo hacer?

Imaginar el corazón ayuda, de esta manera puedes seguir enfocado en él mejor. Con la práctica no lo perderás de esa forma.

Primero siente el corazón latir, luego visualiza y concéntrate en el corazón, olvidándote de la respiración, dejando que vuelva a su estado normal, si empiezas a pensar en la respiración en algún momento dirige tu atención de vuelta al corazón. Con la practica, la distracción con la respiración disminuirá. Es un pequeño ego que te esta afectando.

Si mi hija no me hubiese despertado - ¿cuál es la probabilidad de que hubiese recordado la experiencia que tuve en el Astral?

Si haces el ejercicio retrospectivo con tus sueños, tendrás una mayor probabilidad de recordarlos, pero es posible no darse cuenta de que ha pasado cuando te despiertas por la mañana. El sueño lúcido normalmente termina de dos formas, o bien te sumerges en un sueño, en cuyo caso tienes que recordarlo cuando te despiertas de nuevo, o vas de vuelta a tu cuerpo, ya sea porque algo te ha despertado en el plano físico o no.

He intentado la Proyección Astral en numerosas ocasiones pero todavía no he tenido éxito. Puedo relajar mi cuerpo hasta el punto en que siento un hormigueo en mi cuerpo, casi como si se hubiera dormido, como lo que pasa cuando te sientas en un pie por mucho tiempo, después de esto nada. A veces, esta sensación se hace muy severa y siento como si mi cuerpo estuviera doblado en posiciones extrañas aunque sólo este tumbado de espaldas. Esto es difícil de explicar. Una vez, mientras trataba de proyectar, estaba haciendo la relajación por unos 15 minutos y durante los otros 5 minutos mi cuerpo parecía como si estuviera de lado aunque estaba tumbado de espaldas. ¿Es éste mi cuerpo astral moviéndose? ¿O estoy haciendo algo mal? ¿Debería tomar precauciones con la dieta alimenticia?

Tengo el mismo problema con los latidos del corazón, siendo demasiado débiles y volviéndose oscuros a causa de la respiración. ¿Debería la respiración ser un esfuerzo consciente? Quiero decir 1…2…3…4 aguanta…1…2…3…4…

¿Cuando tú proyectas al Astral, cuanto consciente estás de la experiencia? ¿Es Proyección Astral el estar tan consciente como cuando estamos en el plano físico?

Una vez que te relajas, necesitas concentrarte en el ejercicio sin prestar atención a las sensaciones que están pasando.

Cuando sentías que tu cuerpo estaba de lado a pesar que estabas tumbado de espalda, tu cuerpo Astral ya se había desdoblado, esto era tu cuerpo Astral moviéndose, aunque otras partes del cuerpo Astral pueden también moverse separadas del cuerpo físico. La próxima vez, levántate de la cama despacio y te encontrarás en el Astral. No estabas haciendo nada mal, estabas muy cerca.

En cuanto restricciones alimenticias, lo más importante es no comer en gran cantidad antes de irse a dormir.

Cuando los latidos del corazón se vuelven débiles y oscuros, deberías visualizarlo y lo encontrarás de nuevo, una vez que hagas esto, vuelve a respirar normalmente. Con la práctica no perderás el ejercicio de esa manera.

Cuando proyectas al Astral eres consciente de la experiencia, tan consciente como cuando estás en el cuerpo físico. Sin embargo, puede haber ocasiones en que es un poco como un sueño, pero estas son las excepciones.

¿Podría haber proyectado y despegado en vuelo aunque en aquel momento me era imposible moverme? Por cierto, he volado antes. Es una de las experiencias más estimulantes. Vuelves sintiéndote 10 años más joven y tan relajado.

Si, podrías haber proyectado finalmente y despegado en vuelo. Normalmente, si no puedes moverte, simplemente espera un rato más y muévete un poco hacia arriba para salirte. O bien puedes intentar ver si puedes desdoblarte rodando hacia un lado y luego saliéndote de la cama. Pero si haces esfuerzos y movimientos bruscos puedes despertarte fácilmente en el plano físico.

A veces cuando intento el ejercicio y empiezo a sentir la pesadez, casi como una presión en mi cabeza, empiezo a sentir como si me inclinaran y movimientos circulares y me siento mareada – puedo continuar pero nunca he pasado de este punto y nunca siento como si me hubiera dormido. ¿Estoy haciendo el ejercicio correctamente? Otra cosa ¿Puedes concentrarte en la respiración, ya que a veces la respiración bloquea el sentido de los latidos de corazon?

Si sientes como si te inclinaran y estás moviéndote en círculos y esto lo notas bastante, puedes probar a levantarte lentamente de la cama para ver si estás en el Astral, porque puede que atrapes justamente el momento después del desdoblamiento. Pero si no estás del todo ahí, es importante concentrarse en el ejercicio que estás haciendo, esa concentración de la mente atraerá el desdoblamiento.

Si estás concentrándote en el corazón, olvídate de la respiración, deja que vaya a su ritmo normal y manténte en el corazon. Puedes concentrarte en la respiración únicamente como parte de un

ejercicio si quieres experimentar con eso, pero recuerda que te debes enfocar en eso solo, no cambies al corazon u otra cosa, o arruinarás la práctica.

Lo he intentado relajando el cuerpo, notaba los latidos del corazón y podía sentirlos incluso sacudir la cama al ritmo. Cuando traté de proyectar…nada. ¿Estás despierto cuando esto pasa o estás en esa etapa intermedia entre sueño y vigilia? A lo mejor lo estoy intentando demasiado duro.

No es que lo estés intentándolo demasiado duro, sino que te estás fijando demasiado en los latidos físicamente, de esta forma no serás capaz de dormir y el sueño es necesario para la proyección (observa que no te envuelves emocionalmente en ello, por ejemplo con tensión)

Asegúrate de hacer el ejercicio de relajación en primer lugar, luego concéntrate en el latido del corazón, pero relajándote en ello. Intenta también visualizar el corazón un poco más cuando estés en ello. Puede que encuentres que otros ejercicios como las mantras ayudan a relajarte más dentro de la proyección, hasta que aprendas como funciona.

No te rindas con los latidos del corazón porque con un poco más de práctica puede que logres algo con ello. Lograrlo puede llevar mucha paciencia y persistencia.

Estamos en esa etapa intermedia entre sueño y vigilia cuando el desdoblamiento del cuerpo Astral y físico ocurre, pero en el momento en que proyectes el cuerpo físico está dormido.

¿Cómo sabemos en qué momento exacto hemos de levantarnos y viajar?

Si notas que el cuerpo Astral se está moviendo, partes de este cuerpo se mueven como la cara, la pierna se levanta, las manos o dedos se mueven, etc. Entonces arriésgate y levántate suavemente y de forma natural. Cuando te levantes, salta casi convencido de que es el Astral para que puedas volar, entonces verás donde estás.

A veces puede que te eleves un poco y no sientas como si hubieses proyectado, pero aun así debes levantarte para comprobar. Otras veces la proyección es obvia o tu te encuentras ya en el Astral.

Sigo intentando el ejercicio, excepto que pongo las manos en my pecho para sentir mejor los latidos, ¿puedo hacer esto? También, mi corazón late más y más rápido pero luego siento como si necesito luchar para respirar lo cual normalmente rompe mi concentración. ¿Qué debo hacer?

Lo primero de todo necesitas quitar las manos del pecho porque te está distrayendo y te estás involucrando demasiado en ello.

Segundo, según empiezas la práctica, relájate y adéntrate suavemente en la práctica. Cuando empieces a sentir el corazón latiendo sigue como si tu corazón latiese siempre de esa manera y mantén la concentración en la práctica. Luego, empezarás a sentir las primeras señas de proyección astral.

Sin embargo, una vez que las señales aparecen otra vez, tienes que concentrarte en la práctica y sin fijarte demasiado en lo que está pasando. Esto es muy importante porque con la alegría o el miedo o bien te quedas clavado en un punto o el ejercicio se acaba.

Sigue adelante, no te queda mucho para lograrlo.

Acabo de intentar el ejercicio de concentración en los latidos del corazón. Pedí ayuda divina para tener mi mente clara y enfocada, para alejar lo maligno y ser asistido en mi proyección. Me tumbé y relajé mi cuerpo un par de veces. Luego me enfoqué en mi respiración. Primero sentí el pulso en mis orejas, luego en mis pies hasta mis gemelos y las puntas de mis manos. Estaba escuchando el pulso en mi pecho. Luego sentí este movimiento circular en el centro de mi pecho cerca de mi corazón, mis pies y mis manos. Luego solo recuerdo despertarme, no llegué a la parte del salto. ¿Cómo estoy progresando? ¿Qué es esto? ¿Era solo en mi cabeza o que? ¿Debería tener los ojos abiertos o cerrados?

Si casi lo tienes; estabas desdoblándote al Astral cuando te despertaste.

Intenta seguir con el ejercicio no importa lo que empiece a pasarte con el desdoblamiento. Ten cuidado también con las emociones porque pueden despertarte fácilmente.

Deberías tener tus ojos cerrados, el sueño vendrá mejor y será menos probable que te distraigas.

¿Cómo sabes cuando parar la concentración en el corazón y sabes que estás fuera del cuerpo?

Cuando realmente te levantas del cuerpo, cuando parte de tu cuerpo astral se mueve independientemente del cuerpo físico, o cuando has pasado por las etapas de la proyección y te sientes paralizado.

Cuando intento viajar al astral tengo todas estas sensaciones: mi mente esta totalmente despierta y siento mi cuerpo denso e incapaz de moverse. ¿Se supone que tengo que dormirme y luego despertarme? No he sido capaz de viajar al astral.

Lo harás mejor si prestas menos atención a las sensaciones y te concentras en el ejercicio sin reparar en las sensaciones que están pasando.

También necesitas olvidarte de que te estás durmiendo, simplemente relájate y asegúrate de que no hay ansiedad o tensión; a menudo puede que sientas que estás todavía despierto cuando realmente has proyectado. Así que continua con tu ejercicio hasta que haya señales definitivas de proyección.

Desde que leí en la lección acerca de concentración en los latidos del corazón, lo he probado casi todos los días. Por la noche siempre me duermo así que lo probé por la tarde lo cual me dio más resultados pero solo tengo algunas de las primeras cosas que describes; el sonido agudo en el odio y la sensación de pesadez. ¿Existen otras técnicas que sean un poco más efectivas?

Por lo que dices, parece que si continuas con esta técnica tendrás resultados. Hay ejercicios que convienen a unos más que a otros, sin embargo según avanzas en el curso recibirás otras diferentes. Es cuestión de intentarlas y ser muy paciente.

Disfruto mucho de las lecciones y especialmente la última. Esta me condujo de nuevo a una experiencia de viaje astral, la mejor y más conveniente que he tenido. Fue mi primer, aunque corto, vuelo. Ahora hace un año que practico proyección astral consciente y mis esfuerzos eran de alguna manera forzados, incómodos, experimentos. He tenido muchas preguntas y he estado tratando de resolverlas todas yo solo, lo cual no ha sido fácil. Así que

considero esta página web verdaderamente excelente. Las preguntas que más me han estado torturando son:

1. **Lo que más me ha mantenido preocupado es la falta de control. ¿Por qué no podemos controlar el movimiento del cuerpo astral? En los primeros meses era muy difícil mover el cuerpo astral; yo principalmente flotaba sobre el cuerpo físico. Solamente tras un año empecé a caminar un poco, a volar y a pasar más tiempo en el astral.**
2. **¿Por qué no podemos ver claramente?**
3. **¿Cuál es la razón y el propósito de esos sonidos altos que parecen el sonido de un ave volando? Cuanto más grandes son los sonidos, más doloroso y difícil era el desdoblarse del cuerpo. Me acuerdo que una vez después de proyectar, no tenía fuerza alguna para moverme durante media hora. Además, sentía unas sensaciones extrañas en el cuerpo, como corrientes de algo fluyendo, especialmente en el lado del cuello y en la base de la columna (un empujón muy incomodo). A veces siento como si el cuerpo astral se eleva despacio hacia las partes mas altas del cuerpo y luego se va por la cabeza.**
4. **Un problema común era el de quedarse anclado al cuerpo y solo unas partes del cuerpo se desprendían. Es un estrago el desprenderse completamente.**
5. **Es muy desconcertante el echo de que cuando ando en el astral por la casa abro las puertas de una manera normal. ¿Cómo es posible tocar y abrir las puertas materiales con los brazos astrales? Las puertas que estaban cerradas físicamente parecían abiertas en el astral y viceversa.**
6. **¿Cuál es la mejor parte del día para proyectar? Normalmente tengo un poco de miedo a proyectar por la noche (a lo mejor un miedo de niñez a la oscuridad) así que proyecto durante el día, lo cual solo puedo hacer durante las vacaciones. Por la noche veo muy pobremente, lo cual es un problema. Por otra parte, me pregunto como veo y percibo la luz si los ojos astrales no funcionan con la luz como los físicos. ¿Hay alguna manera de percibir objetos y lugares mas claramente, con más luz? Supongo que no, es mas bien una pregunta estúpida. Pero dime tu opinión en ello.**

1. Es porque necesitas aumentar tu nivel de conciencia, esto incrementará con los ejercicios de este curso y con todo el trabajo esotérico. También aumenta con la experiencia.
2. De nuevo, esto es debido al nivel de conciencia, pero también se puede deber a la interferencia de un ego o de una entidad externa. Si esto pasa otra vez utiliza una conjuración (en otro tema), entonces verás más claro si eso era el problema.
3. Necesitas estar menos identificado con las sensaciones del cuerpo, son síntomas pero los egos pueden exagerarlos. Es mejor concentrarse en el ejercicio que estás haciendo (por ejemplo, si estás en el corazón, concéntrate sólo en eso, o en una mantra, etc.) hasta el momento en que estés fuera. Y aunque estés desdoblando, no te identifiques con lo que está pasando o con las sensaciones; continua el ejercicio. Sí, puedes salir por cualquiera de esos sitios.
4. Si algunas partes del cuerpo se separan, despacio y naturalmente levántate porque el desdoblamiento ya ha tenido lugar.
5. Puedes abrir puertas porque están en el astral y están hechas de materia astral, tal y como podemos mover cosas en el plano físico con el cuerpo físico.
6. Puedes proyectar en cualquier momento del día, sólo necesitas dormirte, mucha gente tiene gran éxito en la siesta porque no están muy cansados cuando lo intentan. No obstante la noche tiene sus propias ventajas; el ambiente es más tranquilo y más conducente a cosas místicas.

   El miedo es algo que puedes sobrepasar.

Los ojos astrales ven cosas astrales tal y como los físicos ven cosas físicas. La claridad en el astral se debe al nivel de conciencia, a la interferencia de entidades y a lo que nos enseñan - la conciencia es despertada por seres espirituales cuando necesitan enseñarnos algo.

En general siempre he tenido el sueño ligero y puede que por eso encuentre la proyección astral difícil. ¿Cuál es la cualidad más importante para lograr el astral? ¿Dormir de espaldas, escuchar los latidos del corazón o la relajación? Nunca he dormido de espaldas pero estoy intentando entrenarme, también bloqueo el ruido exterior, pero no he hecho mucho progreso. ¿Es la mayor parte de escuchar los latidos del corazón el bloquear los pensamientos del subconsciente y el estado de ensueño para que no enmascaren el astral?

Puedes estar en cualquier posicion que sea cómoda. Lo que más ayuda al astral es la concentración, concentrarse completamente en el ejercicio que estás haciendo, por eso es importante practicarla con los ejercicios de este curso y concentrarse en cada una de las actividades que haces durante el día.

He estado practicando el ejercicio de concentración en los latidos del corazón. Cuando lo hago de repente me da una sensación de ímpetu hacia la cabeza y luego siento que estoy flotando sobre mi cuerpo. Es una sensación bastante placentera de aflojamiento. No puedo ver nada más que negro. Todavía tengo los ojos cerrados. ¿Debería abrirlos o eso cortaría el ejercicio?

Deberías abrir tus ojos cuando llegas a esa etapa porque ya estás en el astral. Solo cortará el ejercicio si los abres antes del desdoblamiento.

Estoy actualmente haciendo el curso y he tenido una experiencia muy interesante la semana pasada que me ha dado mucho que pensar. Apreciaría tus pensamientos y cualquier consejo que puedas tener en este asunto.

Primero, y muy afortunadamente, simple auto-observación es algo que llevo practicando por más de un año y puedo valorar como la auto-conciencia aquí se traduce al astral.

Hace 6 meses me di cuenta de que estaba teniendo sueños recurrentes. Una noche fui capaz de 're dirigir' un sueño pensando 'No, no voy a ir allí esta noche' y no fui. Estos no son malos sueños o pesadillas, por cierto.

Después del tema de la pasada semana, cuando me fui a la cama estaba maravillosamente relajada, concentrándome en el corazón, de repente pense "(contenido principal del sueño)!" y en ese instante empezó el síntoma del zumbido con gran intensidad. Era bastante acentuado. (Aunque estoy bastante familiarizada con la sensación de zumbido, lo encuentro muy, muy incomodo y estoy tratando de trabajar a través de lo que pienso es temor, que me previene de separarme completamente.)

Me disgusta la sensación del zumbido tanto que, en ese instante me tapo los oídos para aminorarlo. Después de un corto tiempo con esto, vuelvo suavemente a mis latidos, y con gran regocijo me doy cuenta que estaba en mi cuerpo astral con el cual me habia tratado de tapar los oídos, etc.

Para mí hay dos temas que destacan. 1 – El pensamiento conexión con el evento de un sueño previo que claramente disparó el comienzo de la separación, lo cual nunca me ha ocurrido antes, y 2 – (Aunque no tenga tu lección en Intuición) la sensación que tengo es que hay algo que debo aprender por medio de resolver este sueño/asunto en el astral.

(Aunque sea simplemente determinar si son egos adicionales haciendo daño, pero tengo la sospecha de que no).

Miedo, evasión y negación parecen los egos obvios en esta experiencia. Así que si por el momento dejo estos a un lado, mi curiosidad y entusiasmo se disparará, miedos calmados, y tendré espacio para desarrollar más el coraje necesario para separarse. Con optimismo y con el potencial de aprender algo, siento que puede guardar algo de profundo significado para mí.

Gracias por proveer simple acceso y presentar esto y otras materias Gnósticas con un enfoque responsable.

Las decisiones que tomas en el mundo físico en relación con lo que vas a hacer en el astral se traducen en el astral cada noche, así que te encuentras haciéndolas o no haciéndolas, dependiendo de lo que has decidido.

La concentración en el corazón es un ejercicio muy poderoso. Si has estado muy relajada y concentrándote en tus latidos, es muy probable que tu concentración en el corazón disparase las etapas para una proyección astral real, hasta el punto de estar fuera de tu cuerpo y taparte los oídos astrales. Simplemente te perdiste la separación según pasabas probablemente de sueño a vigilia. El sueño que mencionas puede haber disparado el tipo de proyección que experimentaste, si hubieras proyectado con un sueño te hubieses encontrado dentro de ese sueño de inmediato.

Hay ciertamente mucho que aprender de los sueños; es muy bueno que estés utilizando tu intuición para los sueños. Puede haber sido el caso de que en un sueño te hayan enseñado aspectos de ti misma, o algo que necesitas saber; es algo que sólo tu puedes descifrar con la ayuda de tu intuición y mirando dentro de tu vida según la vives.

Miedo de lo desconocido es muy común en la vida, hay muchas cosas en la vida que eran la causa de nuestro miedo, pero las sobrepasamos y ahora ni siquiera nos acordamos de haber tenido miedo de ellas. Piensa en una pieza de fruta que no conoces, ¿la comerías? Tu respuesta seria no, pero una persona que conoce la fruta la come e incluso la disfruta sin ningún pensamiento de temor. Es tu coraje y determinación que te lleva a través de lo que debes pasar para experimentar proyección astral consciente. Esto cambiará tu enfoque hacia las prácticas y verás más adelante cuanto disfrutas esa maravillosa sensación de dejar tu cuerpo, tanto que la echarás de menos cuando no pase, simplemente porque allí afuera hay tanto que aprender y de ver, ¡tanto que experimentar por ti misma!

He tratado de concentrarme en mi corazón en ambas la posicion tumbada y sentada pero no he logrado gozo. En momentos puedo sentir un aleteo ligero pero mayormente no siento nada. ¿Qué se supone que debo sentir? ¿Se supone que debo sebo sentir algo? Sin embargo, si aguanto la respiración lo siento golpeando mi pecho. ¿Qué debo hacer?

Necesitas visualizar el corazón, aunque no lo sientas muy bien. Cuanto más hagas esto más empezarás a sentir gradualmente el corazón. Más adelante sentirás tu corazón en cuanto te concentres en él. Pero conseguir una buena visualización es la clave para ello. Mantener la visualización te permitirá proyectar con esta técnica.

Es importante practicar la visualización al menos 10 minutos al día; cuanto más lo hagas más explorarás el corazón y te interesará lo que el corazón es esotéricamente. La visualización también te ayudará con cualquier otro ejercicio astral que hagas porque aprendes a enfocar la mente.

Mark Pritchard

© Copyright 2001-2002, Mark Pritchard *17 de Febrero 2002*

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.

Curso en Viaje Astral

SEMANA 3

DESPERTARSE EN SUEÑOS

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

Despertarse en Sueños

En este tema vamos a ver una técnica simple por mediante la cual puedes cobrar conciencia en el Astral por medio de despertarse dentro de un sueño. Con esta técnica, puedes llevar a cabo exactamente las mismas investigaciones en el Astral que cuando proyectas desde la cama.

Cuando dormimos, sueños ocurren en el plano Astral, así que es posible darse cuenta de estar ahí mientras se está en un sueño. Le pasa a mucha gente y se llama comúnmente 'sueño lúcido'.

Sin embargo, hay una diferencia entre un sueño y ser consciente en el Astral. Cuando soñamos no existe reconocimiento de estar en un sueño, simplemente pasa y no hay auto-conciencia que nos permita darnos cuenta de donde estamos. De lo contrario, cuando estás consciente en un sueño, sabes que te hayas en un sueño, entonces estás consciente en el Astral. Por eso utilizamos el término 'despertarse en sueños' en vez de 'sueño lúcido'.

Hay ejercicios que se pueden hacer para cobrar consciencia en el Astral mientras se está soñando. Estos básicamente implican cuestionar durante el día para ver si te encuentras en el plano Astral o en el plano físico, a fin de grabar esa pregunta en el subconsciente y repetirla mientras se sueña y así darse cuenta de que estás allí.

Las cosas que se hacen durante el día se graban naturalmente en el subconsciente, el subconsciente entonces proyecta lo que ha grabado en el Astral, lo cual unido a lo que hay realmente ahí, se convierten en las escenas que formas los sueños. En la mayoría de los casos, al soñador le parecen reales, pero son mayormente creaciones propias del soñador. Aun así, todo lo que existe aquí tiene su equivalente en el Astral, toda forma física tiene su forma Astral porque las cosas son multi-dimensionales así que si estamos despiertos en esa dimensión, podemos ver nuestra casa, ciudad, amigos, etc., pero en un sueño esto se encuentra mayormente alterado. Aún cuando nos despertamos en el Astral, puedes a menudo ver lo que hay allí, pero ocasionalmente las imágenes del sueño continúan debido a las proyecciones del subconsciente.

Esa dimensión tiene leyes diferentes a las de aquí; podemos volar y movernos a través de objetos. Así que si nos preguntamos aquí utilizando cosas que sólo ocurren en la quinta dimensión, por ejemplo volar, entonces si pasan, sabremos en qué dimensión estamos.

Hay dos cosas principales que se pueden usar para comprobar donde estás: saltar y estirarse el dedo. La primera implica dar un ligero salto hacia arriba con la intención seria de flotar o volar. Obviamente, no vamos a volar aquí, pero si lo hacemos en el Astral entonces sí que volaremos. Si haces eso aquí lo suficientemente, lo empezarás a hacer en tus sueños y entonces cuando saltes y realmente flotes o vueles, puedes darte cuenta fácilmente de donde estás y ser consciente en el Astral.

Cuando practicas esto no necesitas saltar muy alto, solamente un poco, pero si es necesario que te preguntes seriamente dónde estás y si estás en el mundo físico o en el Astral. Es importante cuestionar esto sinceramente, haciéndote verdaderamente la pregunta. Si lo haces y piensas que estás verdaderamente en el mundo físico, saltarás en el sueño pero pensarás que estás en el mundo físico y no funcionará – caerás de vuelta al suelo o puede que vueles convencido de que estás en el mundo físico. También debes hacerlo con el sentimiento de que vas a volar. Cuando has volado unas cuantas veces en el Astral sabes que es lo que se siente.

La segunda manera que puedes utilizar para comprobar es preguntarte y estirarte el dedo al mismo tiempo. En el Astral, la materia es diferente por lo que si nos estiramos el dedo, éste se alargará. Esto es útil cuando queremos comprobar donde estamos, pero sería inapropiado saltar en el aire por muy discreto que se haga (no querrías parecer un idiota brincando alrededor de la oficina por ejemplo)

Para hacer que todo este interrogatorio funcione, es importante hacerlo muy frecuentemente, estar comprobando a menudo durante el día. Con el tiempo esto se grabará y empezarás a hacerlo en tus sueños.

Cuando preguntes, es mejor hacerlo con la conciencia, mirando alrededor cuidadosamente en el lugar donde te encuentras, los objetos a tu alrededor, etc.

Necesitas cuestionar genuinamente donde estás, verdaderamente dudando y preguntando ya que si no lo haces, cuando te lo preguntes en el sueño, estarás convencido de que estás en el mundo físico. Hasta el punto de saltar en el aire, flotar y preguntarte como es que puedes flotar en el mundo físico, o pensar que puedes flotar en el mundo físico. Esto me ha pasado a mí y a muchos estudiantes muy a menudo.

Yo solía usar cosas para provocar el recuerdo de saltar, pegando un pequeño salto cada vez que miraba ciertas cosas, sabiendo que si veía esas cosas en un sueño lo más probable era que cuestionara donde estaba y saltase. Solía ayudarme a mí mismo a recordar dar un salto cada vez que veía las estrellas por la noche, luego a menudo era ayudado a despertarme mostrándome el cielo de la noche en un sueño.

Las cosas extrañas que ves pueden a veces ser utilizadas para hacerte recordar el cuestionar donde estás porque extrañas cosas pasan muy frecuentemente en los sueños – puede que mires al cielo por la noche y veas unos OVNI volando alrededor, por ejemplo. Siempre que veas algo extraño o anormal, utilízalo para cuestionar si estás en el mundo físico o en el Astral, luego estírate el dedo o salta para comprobar.

Una vez en un sueño vi a un Maestro espiritual llamado Rabolú enfrente mio, él saltó en el aire haciendo saltos mortales, yo pensé que esto no podía ser normal y me di cuenta de que estaba en el Astral. De hecho, me desperté en el plano Mental, un plano mas alto que el Astral pero que todavía está en la quinta dimensión.

En diferentes ocasiones he estado en el plano Astral y me he encontrado con estudiantes que estaban en un sueño, recuerdo haber dicho a uno que se despertase y saltara, le dije que estaba en el Astral, pero solo me reconoció parcialmente a causa de las imágenes de sueño que él tenia. Yo salté y floté pero no hizo ninguna diferencia, él estaba demasiado dormido en esa ocasión, pero puede que hubiera recordado haberme visto en un sueño si hubiese hecho el ejercicio de recordar sueños al despertarse por la mañana.

Para alguien que esté despierto en el Astral, aquellos que están soñando pueden parecer como la gente que vemos aquí borracha o bajo el efecto de drogas.

La Importancia de estar Pendiente

Esta técnica funciona mejor cuando utilizamos el estar pendiente a lo largo del día, ya que el estar pendiente hace que la conciencia se active. Cuanto más claro sea el nivel de conciencia en la vida diaria, más claros y lúcidos serán los sueños que tengas.

El estar pendiente hace más fácil ver lo que pasa en los sueños y por lo tanto hace más fácil el recuerdo de cuestionar dónde estás. De esta manera puedes hacer mejor uso de las oportunidades de despertarte allí.

La conciencia no sólo se puede activar pero también es posible aumentar su cantidad, lo cual es muy importante. Para aumentar la conciencia, tienes que aprender las tecnicas del curso en Auto-Conocimiento y el curso Esotérico. Estas tecnicas incluyen Alquimia, la cual da lucidez a la conciencia, y tecnicas para ver y eliminar los estados subconscientes como el miedo, la ira, imágenes mentales variadas, etc., los cuales llamamos egos y forman el subconsciente. Estos mantienen a la persona en un estado de ensueño a través de la vida diaria, y ese estado de ensueño continúa cuando dormimos y se convierte en sueños. En el trabajo esotérico de otro curso, aprenderás a eliminar esos elementos del subconsciente y a incrementar la cantidad de conciencia. Explicaré mas acerca de sueños y del subconsciente en otro tema de este curso.

Por ahora trabaja con estar pendiente, haciendo los ejercicios y alimentando la conciencia que tienes. Es cuestión de salir del ensueño y 'despertar' donde te encuentras en el momento presente. Si te sorprendes soñando durante el día vuelve inmediatamente a lo que estas haciendo para que la conciencia se pueda despertar.

Cuanto más practiques el estar pendiente de donde estas y de lo que estas haciendo mejor será. Combina esto con el cuestionar en que dimensión estas y tendrás una manera muy efectiva de ir al plano Astral.

Ejercicios para hacer esta semana

1. Despertarse en un sueño

a) **Cuestionar donde estas** – Pregunta si estas en el mundo físico o en el mundo Astral utilizando el salto y estirando tu dedo, mirando si hay algo extraño alrededor tuyo, de la manera que he descrito arriba. Recuerda que la pregunta debe hacerse de una forma genuina, mirando alrededor estando lo más pendiente que puedas e intentándolo cuantas más veces puedas.

b). **Practicar el estar consciente** – Estar pendiente durante el día, ayudando a que este ejercicio funcione asegurándote de que lo intentas cuando haces las tres cosas que mencioné la semana pasada – recordar estar pendiente cada vez que te lavas, te pones los zapatos y cuando comes.

c). **Practicar el estar pendiente y cuestionar** – da un paseo durante 10-15 minutos cada día y práctica intensamente el estar pendiente y el cuestionar en qué dimensión estás estirándote el dedo o saltando.

2. Proyectar al Astral

a). **Continua la concentración en el corazón** – Experimenta esta semana con los diferentes métodos de visualizar el corazón para ver cual es el más efectivo para ti y para aprender las diferentes maneras de visualizar. Deberías hacer uso de este momento para aprender a concentrarte en el corazón, porque utilizaremos otras tecnicas pronto y perderás la oportunidad de aprender esta técnica si no haces uso de ella ahora.

b). **Visualizar un objeto durante diez minutos al día** – cambia de objetos y continua con los diez minutos cada día.

3. Recordar los Sueños

Manténte tumbado y sin moverte cuando te despiertes, yendo hacia atrás sobre los sueños de la noche, utilizando la mantra Raom Gaom.

Preguntas y Respuestas

P. Me gustaría saber…"¿como sabes la diferencia entre proyectar al astral o despertarse en un sueño?"

R. En un sueño nosotros no tenemos auto-conciencia así que no podemos decir 'esto es un sueño', pero cuando estamos en el Astral podemos porque nosotros sabemos que estamos en ese plano, de la misma forma que sabemos que estamos en el plano físico ahora.

¿Cómo sabes la diferencia entre proyectar al astral y despertar en un sueño?

La diferencia es solamente la manera que entrar en el Astral.

Con la proyección vas directamente desde el cuerpo, cuando te despiertas en un sueño, te has perdido la proyección pero todavía estas consciente en el Astral. Puedes estar en el mismo sitio por medio de los dos métodos; es sólo la manera de llegar allí lo que es diferente.

No estoy segura de si esto fue una proyección astral. Al principio cuando me fui a dormir alrededor de la medianoche o así estaba ya soñando, luego me di cuenta de que estaba en un sueño lúcido. Luego trate de salir de mi cuerpo y empecé a sentir dolores…en mi sueño.

Luego perdí eso y empece a soñar otra vez, esta vez estaba tumbada en la cama intentando proyectar porque sabia que estaba soñando. De repente me salí de mi cuerpo y simplemente estaba flotando en el aire en el cielo iluminado de algún lugar. Luego intenté ir por voluntad propia a la habitación de mi hermana. Pero sentía como si algo me empujaba hacia allí y las velas en su habitación me dejaron ver su tocador y eso fue todo. Después de ese breve empujón, fui empujada fuera de mi casa y solo eramos yo y el cielo de la noche. Luego de repente me encontré en mi cuerpo de nuevo a las 12.30 de la noche.

Por favor dime si esto es proyección astral. Estoy segura de que es porque nunca he experimentado algo así antes. Por una parte estoy dudando de que mi experiencia fuese una proyección porque no tuve lo que la gente llama visión esférica. A lo mejor esto viene con la práctica. He estado pensando acerca de esto todo el día así que apreciaría tus comentarios.

Sí, tu estabas en el Astral, cuando eres empujada a algún sitio de esa manera es generalmente porque necesitas ver o experimentar algo allí. Cuando un Maestro es llamado en el Astral también se da ese empujón.

Olvídate de tener visión esférica o tratar de percibir de una cierta manera, porque eso te puede llevar a crear cosas con tu propia imaginación que realmente no están allí y hacerte perder el Astral, convirtiéndolo en un sueño o trayéndote de vuelta al cuerpo. Simplemente se convierte en una distracción. Es mejor ser simple y claro en el Astral.

Hay diferentes facultades y sentidos que nos permiten percibir lo que no vemos con los ojos, pero necesitas desarrollarlas en el mundo físico.

Simplemente trata de estar pendiente cuando estas allí y cualquier facultad se activará naturalmente.

En el astral cualquier cosa que quieras que pase ocurre - eso es lo que creo pero no estoy 100% seguro :)

No es cierto que cualquier cosa que quieres que pase ocurre. Puedes sin embargo imaginar cosas en el Astral y éstas aparecerán, pero en realidad no existen allí, son proyecciones de la mente y con ellas pronto caerás en un sueño y perderás conciencia del Astral. Es mejor mantenerse claro de estas proyecciones para que podamos ver lo que hay allí.

He leído acerca de la habilidad de convertirse en cualquier cosa como una habitacion o una llama, o una silla. ¿Estas cosas pasan en el astral o es otra cosa?

Puedes imaginar cosas en el Astral y éstas se hacen realidad pero esto no es recomendable porque entonces no ves las cosas tal y como son y puede que te pierdas enseñanzas.

Esta bien, solo dime ¿cuanto practicaste antes de lograrlo finalmente? No parece que lo esté consiguiendo con estos ejercicios. He proyectado antes pero pasó accidentalmente. Estoy empezando a pensar que estoy haciendo algo mal. ¿Puede ser que sea porque estoy demasiado cansado cuando lo intento? ¿Os habéis dormido y luego despertado en el Astral? Necesito ayuda. Apreciaría cualquier consejo. Gracias.

Yo estuve desarrollando la conciencia por seis meses antes de intentar proyección astral. No sabia nada acerca del Astral antes de entonces, pero a causa de todo el entrenamiento que hice con la conciencia, logré proyectar a la primera.

Hasta ahora solo hemos dado un ejercicio de proyección, pero hay más. Puede llevar mucha práctica, tiempo y paciencia el hacer las cosas necesarias para lograr el Astral.

Intenta hacer el ejercicio del 'salto' y estirarte el dedo durante el día para hacer que te despiertes en un sueño. Es un ejercicio muy simple y efectivo. Si estas muy cansado, puede que tengas dificultad en proyectar, la mente encuentra difícil el enfocarse y el sueño llega demasiado rápido. El remedio es el conservar tus energías estando menos en los egos durante el día e ir a la cama cuando no estés tan cansado.

En mi experiencia yo tiendo a "despertarme de sueños" o antes del "desdoblamiento" o después. ¿Es normal tener sueños después del desdoblamiento?

Puedes tener imágenes de sueño antes del desdoblamiento; estas yendo al Astral pero te estas perdiendo el proceso de proyección.

El abrir los ojos terminó dos de mis experiencias en el astral - ¿Debería no hacer esto en el futuro?

Sí, puedes abrir los ojos sin perder el Astral, pero trata de no dejarte absorber por lo que veas. Deberías observar tus egos en el Astral porque sentirse nervioso y todo eso puede llevarte de vuelta al cuerpo.

¡Creo que lo he hecho! Cuando estaba soñando de repente pensé ¿Estoy soñando? Y luego me di cuenta de que lo estaba. Luego me sentí de repente alegre y con libertad como cuando intento estar pendiente durante el día. Sin embargo, en el momento en que me di cuenta, mi cuerpo empezó a sentirse borroso y a vibrar y el lugar donde estaba soñando desapareció y sentí como si me estuviera despertando. Así que me entró el pánico porque pense que estaba viendo mi habitación y mis ojos se estaban abriendo, entonces intenté mantenerme en el sueño pero me debí dormir otra vez. ¿Fue esto despertarse en un sueño y porque entonces me desperté propiamente y como puedo parar esto?

Sí, te despertaste en un sueño, a menudo dura un corto periodo de tiempo como te pasó a ti, luego te despiertas en el mundo físico o pierdes auto-conciencia en el astral y te fundes de vuelta a un sueño. Normalmente esto es debido a la falta de atención y conciencia, aunque también estados emocionales exaltados como el pánico pueden llevarte de vuelta al cuerpo. Ayuda el agarrarse a la materia astral cuando se está allí y el mantenerse lo más pendiente posible de una manera natural, eliminando egos (estados emocionales por ejemplo) que aparecen.

Esta bien, me desperté en un sueño y pensé: oye, esto es un sueño, ahora debería poder hacer lo que quiera. Así que lo intente y no paso nada. ¿Es posible que en realidad no me desperté pero que simplemente lo soñé, y por eso no podía hacer lo que quería, o hay algo que debo hacer primero antes de poder hacer lo que quiero o proyectar al astral?

Te despertaste en tus sueños, pero la idea que tienes acerca de proyectar al astral lo hecho a perder.

Lo que de verdad necesitas hacer y deberías haber hecho es investigar ese plano y buscar conocimiento allí. Si mejoras internamente y te vuelves más consciente, entonces puedes aprender cosas que ni te puedes imaginar en este momento, porque la mente es una herramienta básica en comparación con lo que puedes saber a través de la conciencia. De lo contrario estarías perdiendo tu tiempo aquí.

Si te despiertas en tus sueños otra vez intenta saber como funciona esa dimensión, por ejemplo ¿qué pasa si saltas, son las cosas realmente tan sólidas como lo son en el plano físico? Entonces intenta empujar a traves de algo que es sólido y verás por ti mismo lo que pasa. Aprende a investigar las cosas, de esta manera no irás mal.

Sabía que no estaba en el astral, pero pensé que sueños lúcidos eran cuando puedes hacer que pase cualquier cosa. Cuando salté en el sueño, empecé a volar y luego me desperté.

Sueño lúcido es un término confuso, cuando sabes que estás en un sueño, entonces es una experiencia que esta teniendo lugar en el plano Astral. No pierdas la oportunidad intentando hacer que pasen cosas, solo verás lo que hay en tu subconsciente si lo haces. Tambien te ayudará a mantenerte allí más tiempo.

Hace una semana estaba conduciendo cuando vi algo extraño y por una décima de segundo estaba soñando. Esa, noche mientras soñaba, estaba conduciendo y otra vez vi algo extraño (una distorsión del parabrisas). Pensé que si podía concentrarme en la distorsión, vería lo que hay realmente allí. En este momento me di cuenta de que estaba en el astral pero fue por un instante corto. Según conducía en el sueño cuando me desperté pensé que podía haber estado conduciendo en realidad y me dormí al volante, entonces me entró el pánico por encontrar mi cuerpo y asegurarme de que estaba todavía bien…zas de vuelta al mi cuerpo que por supuesto dormía en la cama. Por lo menos es un comienzo.

Sí, es un buen comienzo. No te olvides de estirarte el dedo y saltar durante el día. Esto aumentará las posibilidades de despertar en el Astral.

Ultimamente he intentado estar más pendiente en mi vida diaria enfocándome en ver las cosas en el momento presente en vez de pensamientos y emociones. Haciendo esto me he dado cuenta de que estoy recordando más los sueños y estoy viendo mas escenarios de 'deja vú' de sueños o lugares que siento haber estado antes.

La pregunta que me gustaría hacer es acerca de una noche hace una semana y media, en las tempranas horas de la mañana (todavía estaba oscuro afuera), sentí despertarme en un sueño. Esto fue bastante extraño pero lo que lo hizo más anormal fue que según me desperte del sueño podía ver una forma oscura de algo que no puedo especificar, de unos 20 centímetros de alto y 5 centímetros de ancho y, fuera de esta figura oscura, habia un numero diferente de colores de arco iris como fuera de la figura negra. En este estado mental, mientras soñaba sentí que era el momento de intentar viajar al astral, así que trate de dejar mi cuerpo y, al intentar esto, volví de un golpe al cuerpo y me desperte completamente. Mas tarde aprendí que no me debería haber forzado a salir del cuerpo sino que debía haber dejado que las cosas pasasen por si solas. Me gustaría saber de alguien con experiencia si esto parece el proceso correcto para viajar al astral o estaba en el mundo de los sueños imaginando cosas. Si esto fue una completa sandez, ¿Podría alguien explicarme que pasó…?

Si te despiertas en un sueño, estas ya en el Astral. No hay necesidad de intentar dejar el cuerpo si te vuelves auto-consciente en un sueño. Deberías haber tratado de saltar para asegurarte de que estabas allí.

Si ves algo extraño como ese objeto otra vez, utiliza las conjuraciones que se darán más adelante en el curso. Con ellas podrás deshacerte de cualquier tipo de influencia negativa o entidad y serás capaz (junto con tu intuición) de determinar si algo es bueno o si es negativo.

Si tu acabas de ir al Astral, no trates de levantarte a voluntad del cuerpo – de hecho levántate despacio. Tal y como lo hiciste fuiste empujado de vuelta al cuerpo.

En el primer día del ejercicio, me pregunte a mí mismo un puñado de veces si estaba en el Astral o en el mundo físico. Ayer por la noche decidí intentar proyectar otra vez (lo cual hago cada noche) y me desperté. Esta vez proyecté, pero en vez de caminar fuera de mi casa, era una casa en el campo. Yo pensé "debo estar en un sueño pero consciente". Así que empecé a caminar cuando me di cuenta de que algo, como una fuerza magnética, me empujaba hacia algo. Una mujer policía me dijo por donde ir y señaló, pero no era necesario porque yo ya iba en esa dirección. Me encontré con 3 o 4 personas según flotaba por ahí y les pregunte dónde iban. Ellos dijeron "hacia y a través de las cruces." Yo les di las gracias y seguí adelante pero en ese momento me desperte.

Pregunta: ¿Fue esto un test para que yo intentara y consiguiera o es algo que necesito descifrar por mi mismo ya que estaba en la parte de los Sueños del Astral?

Fue una experiencia en la cual te estaban enseñando.

Cuando eres empujado por una fuerza magnética como esa, normalmente indica que estas siendo guiado a un lugar en particular. La policía normalmente representa los agentes de la ley divina, los cuales están asociados con el Karma, así como los policías del mundo físico están asociados a las leyes de un país.

Si las cruces eran como tumbas, pueden significar muerte, pero la cruz tiene un significado – la responsabilidad y sacrificio en el trabajo esotérico y tambien la alquimia.

Tienes que mirar la determinada experiencia y ver lo que significa en su integridad.

¿Qué papel juega el fuego cósmico en el salto astral? ¿Tenemos que usar el fuego cósmico o no es necesario? Me preocupa lo peligroso que pueda ser.

Hay muchos tipos de fuego cósmico, al que más nos referimos es el llamado Kundalini. Primero debe de ser despertado con el verdadero Trabajo Esotérico, aunque muchos piensan equivocadamente que es fácil y dan tecnicas erróneas para tratar de despertarlo. Una vez que se ha despertado, no tiene peligro.

Harás mejor si por ahora continuas intentando el Astral y no te preocupas del fuego cósmico. Esto será explicado en el curso Esotérico.

He tenido un par de experiencias donde estaba en un sueño normal y, de repente noté algo realmente fuera de lo normal, y al instante me di cuenta de que estaba soñando. Sin embargo, después de esto perdí rápidamente el control sobre la escena y, en vez de poder mirar las imágenes, estas se arremolinaron juntas, y luego me desperté. ¿Es este control algo que se desarrolla con la práctica? ¿O debería hacer algo más para evitar perder la imágenes y acabar despertándome? Estoy descubriendo con los ejercicios de estar pendiente durante el día que estoy recordando más los sueños que tengo durante la noche y continúo saltando y estirándome el dedo.

Es una experiencia muy común, lo que necesitas es cuidarte de no emocionarte demasiado cuando entras en el Astral. Si sigues trabajando con las emociones durante el día, encontrarás en

el futuro que las experiencias son más claras. Sigue persistiendo con ello, estás en buen camino. Sigue aprendiendo y verás que serás capaz de estar en el Astral por más tiempo.

Finalmente fui capaz de despertarme en un sueño después de practicar el ejercicio de relajación. Estaba practicando el ejercicio y después de un rato me dormí. Cuando me desperté, me encontraba en una ciudad (no sé dónde). Sabia que estaba en un sueño así que camine unos cuantos metros y salte con la intención de flotar y volé en el aire. Un segundo después, note un PAJARO NEGRO que habia pasado y luego el miedo invadió todo mi cuerpo (aunque no me dan miedo los pájaros negro en el plano físico). Retorné a mi cuerpo duramente pensando y moviendo los miembros de mi cuerpo. Note que la hora en mi sueño era la misma que en el mundo físico, solo había avanzado un poco.

Es muy importante superar el miedo. Esto se hace ganando experiencia en el Astral, aprendiendo a utilizar las conjuraciones y haciendo el trabajo esotérico aquí, lo cual incluye la eliminación de los estados de ego, como el miedo, y la Alquimia, la cual transforma las energías. Puedes tener miedo cuando las energías son débiles pero desaparece cuando son fuertes. Cuando recibas la información acerca de las conjuraciones más adelante en este curso y veas algo otra vez que te asuste, puedes conjurarlo y así ganarás confianza de que puedes tratar estas cosas en el plano Astral.

Sí, es verdad que el tiempo es diferente allí que aquí, porque allí estamos en eternidad cuando nos encontramos en la quinta dimensión. Pero cuando te enseñan la hora en el astral, necesitas prestar especial atención porque los números de la hora te darán una indicación de cómo vas espiritualmente, habrá más información acerca de esto en otro tema.

Mark Pritchard

© *Copyright 2001, Mark Pritchard*

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.

Curso en Viaje Astral

SEMANA 4

Mantras para la Proyección Astral

Copyright 2001 del Autor Mark Pritchard

Mantras para la Proyección Astral

En esta sesión vamos a estudiar otra técnica para la proyección Astral, ya que la concentración y visualización no es el único modo de ir al Astral. Asimismo es posible proyectar utilizando Mantras, aunque también necesitas concentrarte en la Mantra.

Mantras son sonidos, palabras o frases que se repiten continuamente. Pueden usarse para una variedad de propósitos como por ejemplo aumentar la intuición o recordar sueños, etc. Para este tema mencionaré mantras que son efectivas para la Proyección Astral.

Tres de las que se usan aquí poseen una pronunciación alargada de vocales. Pronunciando las vocales de esta forma estimula las diferentes Chakras en el cuerpo Astral. Las Chakras son sentidos del cuerpo Astral, hay siete y cada una de ellas, cuando se estimulan, proporciona su propio efecto psíquico. En este caso, ayudan a la separación de las conexiones que existen entre el cuerpo físico y el Astral.

Sin embargo, merece la pena mencionar que la pronunciación de Mantras estimula las Chakras y ayuda la proyección solamente durante el periodo de tiempo que lo haces. Si no pronuncias las Mantras, no recibirás los beneficios. De lo contrario, cuando llevas a cabo el trabajo espiritual, puedes activar las Chakras y su correspondiente facultad completamente y permanentemente.

Pronunciación de las Mantras

Por lo tanto, para el Astral vamos a utilizar las siguientes mantras y voy a explicar ahora como pronunciar cada una de ellas. Escucha los ficheros de sonido, si tienes acceso a ellos, para poder prestar atención a la pronunciación de las mantras y poder así pronunciarlas correctamente:

La Ra S – pronunciada, Laaaaaaaaaaa Rrraaaaaaaaaaa Sssssssssssssssss.
La - Las vocal 'a' se pronuncian igual que en Castellano.
Ra - La 'r' se pronuncia con vibración (como la doble 'r').
S – La 's' se pronuncia como un siseo.

Inspira por la nariz y expira lentamente por la boca pronunciando la sílaba.
Utiliza una respiración para cada sílaba, por ejemplo: (respiración) Laaaaaaaaaa, (respiración) Rrraaaaaaaaaaaa, (respiración) Sssssssssssssssss.

Egipto – pronunciada, Eeeeeeeeeeee giiiiiiiiiiiiiiiip tooooooooooooo.
E – La vocal 'e' se pronuncia igual que en Castellano.
Gip – tal y como se pronuncia en Castellano, alargando la vocal 'i'.
To - tal y como se pronuncia en Castellano, alargando la vocal 'o'.
Inspira por la nariz y expira lentamente por la boca pronunciando la sílaba.
Utiliza una respiración para cada sílaba, por ejemplo: (respiración) Eeeeeeeeeeee, (respiración) Giiiiiiiiiiiiiiip, (respiración) Tooooooooooooo.

Fa Ra On – pronunciada Faaaaaaaaaaa Rrraaaaaaaaaa Ooooooooonnnn.
Fa - La vocal 'a' se pronuncia igual que en Castellano.
Ra - La 'r' se pronuncia con vibración (como la doble 'r').
On - tal y como se pronuncia en Castellano, alargando la sílaba.
Inspira por la nariz y expira lentamente por la boca pronunciando la sílaba.
Utiliza una respiración para cada sílaba, por ejemplo: (respiración) Faaaaaaaaaaa, (respiración) Rrraaaaaaaaaa, (respiración) Ooooooooonnnn.
Puedes practicar una variación de esta Mantra visualizando las pirámides de Egipto mientras la pronuncias. Un ejemplo de esta mantra dando resultados es el de un estudiante de este curso que pronunció la mantra y se despertó en el Astral dentro de una de las pirámides.

Tai re re re re re – Esta mantra es diferente a las tres anteriores.
Tai – pronunciada igual que en Castellano.
Re – la 'r' se pronuncia suave como en la palabra 'oreja'
Se pronuncia muy rápidamente, sin alargar las vocales.
Tai se pronuncia una vez, y luego se pronuncian las otras cinco sílabas una detrás de la otra muy rápidamente.
Esto se hace todo en una sola respiración y se continua repitiendo toda la mantra con cada respiración.

Pronuncia estas mantras hasta que proyectes al Astral o te duermas. Cuando pronuncias estas mantras todavía tienes que concentrarte en ellas ya que serán mucho menos efectivas si no lo haces.

Hay otras mantras que se pueden utilizar para la proyección Astral; te las encontrarás más adelante si sigues con los cursos. Estas serán suficientes para continuar por un tiempo.

Proyectando con las Mantras

Es mejor desarrollar una determinada mantra (como por ejemplo La Ra Ssss) e intentarla por unos cuantos días seguidos o más, para así permitir que las Chakras se activen más con esa particular mantra, ya que unas activan diferentes Chakras que otras. Ten en cuenta que puedes practicar el Astral a cualquier hora del día; por la mañana puede ser un buen momento. Cuando elijas una mantra, continúa con ella durante todo el ejercicio, no cambies a otra mantra o a otro tipo de ejercicio.

Mantener la concentración en la pronunciación de la Mantra es importante porque si no pierdes el hilo de las sílabas que estás pronunciando al ser éstas interrumpidas por pensamientos. Con la

falta de concentración, te olvidarás de por donde vas con la Mantra y su continuidad se rompe debilitando así el ejercicio.

Cuando hagas estas Mantras debes estar tumbado preparado para dormir, de la misma manera que cuando practicas concentración para la proyección Astral. Relaja el cuerpo, luego pronuncia la Mantra en alto por un periodo corto de tiempo, luego, de manera progresiva, pronuncia la Mantra cada vez más bajo hasta que solo la pronuncies en tu mente. A partir de este momento, respira normalmente porque ya no tienes que tomar aire para pronunciar la Mantra en alto. Finalmente, continua pronunciándola una y otra vez en tu mente hasta que venga el sueño.

Si no puedes pronunciar la Mantra en alto al principio por cualquier razón, pronúnciala mentalmente desde el comienzo del ejercicio.

El proceso de ir al Astral con las Mantras es el mismo que con la concentración, con la especie de corriente eléctrica y todo lo demás. Sin embargo, partes del cuerpo Astral pueden empezar a separarse del cuerpo físico de una manera notable, por ejemplo puede que se eleve un brazo o una pierna, puede que se mueva una mano o los dedos, o puede que la cara esté en una dirección diferente a la que esta tumbada. Cuando pase cualquiera de esto, puede que no te des cuenta de que el cuerpo se ha despegado, sé de un estudiante que estaba haciendo este ejercicio y empezó a dar giros y se preguntaba lo que estaba pasando pero no se dio cuenta, o no se le ocurrió pensar, que estaba ya en el Astral. Por otro lado, sé de otro estudiante que se dio cuenta de esto cuando estaba pronunciando las Mantras y proyectó al Astral diez veces en una noche, repitiendo la Mantra cada vez y levantándose cuando una parte del cuerpo se movía.

Así que si una de estas cosas ocurren o estás empezando a flotar, y piensas que puede que hayas proyectado, levántate de la cama lentamente (tienes que hacerlo delicadamente o te despertarás) o gira hacia un lado para salirte de la cama suavemente. Una vez levantado, comprueba si estas en el Astral de la manera que he explicado en los temas anteriores. Si estas en el mundo físico, vuelve a la cama y continua intentándolo. Una vez que las señales aparezcan de nuevo, levántate otra vez y si continuas haciendo esto, acabarás despertándote en el Astral. Sin embargo, puede que también te eleves fuera del cuerpo o que te despiertes ya en el Astral mediante la pronunciación de estas Mantras.

Necesitas entrenar a levantarte de la cama cuando las partes de tu cuerpo empiecen a moverse. No pretendas o imagines que te levantas; tienes que realmente levantarte de la cama.

Como todo en proyección Astral, se necesita mucha paciencia y, para algunas personas puede que cueste algún tiempo. Sin embargo encontrarás que si persistes acabará funcionando.

Ejercicios para hacer esta semana

Aunque ésta es una técnica para proyectar utilizando las Mantras, todavía tienes que ser capaz de concentrarte en la Mantra y, yendo de vuelta a las tecnicas de visualización (como haremos pronto en temas futuros), necesitarás haber mantenido tu habilidad de concentrarte en lo que estas haciendo durante el día y de visualizar. Por lo tanto, vamos a continuar con lo que es importante para mantener y aumentar estas habilidades mientras utilizamos las Mantras.

Estos ejercicios semanales son los más importantes para ir al Astral. Si los haces todos metódicamente cada día de esta semana, tendrás una mayor probabilidad de tener éxito que si solamente intentas una mezcla de cosas aquí y allí.

1. Para Proyectar al Astral

a) **Mantras** – Intenta dos de ellas esta semana, empezando con La Ra S. Esto te brindará la oportunidad de desarrollar cada una de ellas debidamente y de aprender como funciona cada una, porque son todas ligeramente diferentes y cada sonido tiene un efecto diferente en las Chakras. Así que si te concentras en una de ellas por un periodo suficiente de tiempo, activarás esa Chakra mucho más, haciendo el ejercicio más efectivo.

b). **Visualizar un objeto por diez minutos cada día** – Varia los objetos, por ejemplo un vaso de agua, una planta, flores, etc. y continúa con al menos diez minutos al día. Acuérdate de cerrar los ojos cuando estés recreando el objeto en tu mente y hazlo a menudo. No intentes estar ahí con los ojos abiertos o forzarte a mantener la vista fijada en el objeto por un periodo largo de tiempo. Aumenta gradualmente el tiempo que empleas en el ejercicio.

2. Despertar en sueños

a). **Cuestiona donde estás** – Pregúntate si estas en el mundo físico o en el mundo Astral utilizando el salto y estirándote el dedo, viendo si hay algo extraño a tu alrededor de la manera que he descrito anteriormente. Acuérdate de preguntar genuinamente, mirando alrededor cuanto más pendiente puedas e inténtalo cuantas más veces puedas.

b). **Practicar el estar pendiente** – Estar pendiente durante el día y ayudar a que este ejercicio funcione asegurándose de que lo intentas cuando haces las tres cosas mencionadas la semana pasada - recordar estar pendiente cuando te lavas, cuando te pones los zapatos y cuando comes.

c). **Practicar el estar pendiente y el cuestionar** – Ve a dar un paseo por 10-15 minutos cada día y práctica intensamente el estar pendiente y cuestionar en que dimensión estas, estirándote el dedo y saltando para comprobar.

3. Recordar los Sueños

Manténte tumbado y sin moverte cuando te despiertes, yendo hacia atrás sobre los sueños de la noche, utilizando la mantra Raom Gaom.

Preguntas y Respuestas

P. Parte del problema con la Mantra es que no puedo pronunciarla en alto – creo que de momento continuaré con el corazón y esperaré unas cuantas semanas a que mi mujer esté trabajando por las noches durante una semana para intentar las mantras.

¿Importa si en una noche cambio entre el corazón y la mantra, es decir, dormirme concentrándome en el corazón y despertarme después e intentar la mantra?

En mi oficina tengo una silla muy cómoda que me sujeta bien la espalda y cuello, ¿es posible proyectar mientras se esta sentado relajadamente en una silla y concentrándose en el corazón durante el día? A veces tengo la oportunidad de intentar esto pero no lo he hecho hasta ahora porque no pensé que funcionaría.

R. No importa si cambias entre la concentración y la mantra en la misma noche, pero tu concentración y habilidad de experimentar el ejercicio son ayudadas si te concentras en un ejercicio por un tiempo y tambien así puedes aprender más acerca de él.

Puedes proyectar desde cualquier posicion siempre que puedas concentrarte en el ejercicio y puedas dormir. Sin embargo, tumbado de espaldas es la posicion que la mayoria de la gente encuentra que funciona mejor.

He intentado el ejercicio por la tarde pronunciando la mantra Tai re re re re re y me sentí muy pesado, movimientos giratorios y una sensación de mareo. Esto aumentó cuando visualicé mis piernas astrales moviéndose, etc. Sin embargo, me levante y todavía estaba en el mundo físico – pero sentí las sensaciones otra vez rápidamente cuando lo intenté de nuevo. ¿Estoy cerca? ¿Está bien el visualizar el cuerpo separándose? ¿Me estoy intentando levantar demasiado pronto, debería esperar más tiempo?

Estás cerca, pero no deberías visualizar las partes de tu cuerpo moviéndose sino que deberías enfocarte sólo en la mantra y ellas pueden empezar a moverse por su cuenta. Visualizar el cuerpo moviéndose es parte del mismo problema, te distrae del enfoque en la mantra y puede interrumpir el ejercicio.

Estas intentando levantarte demasiado pronto, deberías esperar más tiempo, hasta que, o bien una de las partes del cuerpo empiece a moverse espontáneamente, o bien empieces a flotar hacia arriba.

Si hay 3 palabras en una Mantra, ¿pronuncio cada palabra en el mismo tono? ¿Importa si lo hago así o no?

Sí, pronuncia cada palabra en el mismo tono. Será una repetición regular y funcionara mejor.

En un tema anterior mencionaste que si uno cesa de practicar el ejercicio de concentración, perderá lo que ha desarrollado muy rápidamente. Si yo cambio y utilizo las Mantras las próximas semanas, ¿perderé lo que he desarrollado concentrándome en el corazón? O ¿debería alternar las noches para así complementar los ejercicios?

Esta bien porque sigues con la concentración cuando practicas las mantras, pero continua con los ejercicios de concentración/visualización que sirven de preparación para el Astral. Intenta éstos a otras horas durante el día y te ayudarán a desarrollar la concentración.

Tengo muchos periodos libres durante el día por 5 – 10 minutos (puedo mantenerme sentado pero no tumbado). ¿Puedes recomendar algún ejercicio simple que ayude a mejorar my conciencia/habilidad de proyectar al Astral?

Puedes hacer un ejercicio básico de concentración/visualización que ayuda a mantener la concentración para el Astral. Observa un objeto atentamente, luego cierra los ojos y reconstruye la imagen con gran detalle, cuando la pierdas, abre los ojos otra vez y repite el proceso.

Viendo que yo comparto la cama con mi mujer y ella tiene el sueño ligero (no creo que a ella le impresione que la despierte unas cuantas veces por la noche cuando me levante para ver si estoy en el Astral). ¿Hay alguna otra manera menos entorpecedora de comprobar, como por ejemplo, estirarme el dedo cuando estoy tumbado en la cama? Además, no puedo pronunciar la Mantra en alto ¿Afectará esto mi habilidad de proyectar al Astral significativamente?

Puedes intentar estirarte el dedo mientras estas tumbado en la cama para comprobar, espera a las señales seguras de proyección antes de intentar levantarte en el Astral. Pronunciar la Mantra mentalmente tambien funciona, pero es un poco más difícil.

En cuanto al ejercicio de relajación, voy sistemáticamente a traves de los músculos, diciéndoles que se relajen en mi cabeza.

No les digas a los músculos que se relajen en tu cabeza, siente cada músculo relajándose y experimenta con las tres maneras de relajar los músculos que he mencionado en los temas, y así encontrarás la manera que mejor te va a ti.

Cuando hacemos la mantra durante el día (asumo que deberíamos mantener los ojos cerrados) - ¿seria beneficioso ponerse una mascara para los ojos para bloquear la luz? ¿Funciona igualmente bien el ejercicio de concentración en el corazón durante el día?

Es mejor cerrar los ojos, pero no es necesario ponerse una mascara para bloquear la luz, a no ser que encuentres que la luz es un problema. No importa que sea de día para concentrarte en la Mantra. Lo mismo va para la concentración en el corazón, tambien funcionara durante el día.

Tu dices que visualicemos las pirámides con 'Fa Ra On'. Voy a utilizar 'La Ra S' (me gusta como suena), ¿Hay algo que deba visualizar con esta para hacerla más efectiva? Cuando dices que nos concentremos en ellas, ¿quieres decir que nos concentremos en cómo suenan o en las 'sensaciones' que invocan?

No tienes que visualizar las pirámides con 'Fa Ra On', es solo una opción. Es mejor no visualizar nada con La Ra S. Solamente te tienes que concentrar en decirlas, sin pensar acerca de cómo suenan o sienten.

¿Puede alguien decirme lo que significa vibrar la "R" en la Mantra "La Ra S"? Mi primera lengua es el francés, ¿significa vibrar la "R" como lo hacemos en francés?

Creo que es como se haría en francés, pero no sé exactamente como es pronunciada. La 'r' se vibra en muchas lenguas, sin embargo no estoy familiarizado con la mayoria de ellas. Sé que se vibra en galés y en alguna lengua arábica.

He estado utilizando la mantra todas las noches desde que recibí la lección. La primera noche sentí como si mi pie se torciera y empezara a menearse. No creo que fuese mi

verdadero pie porque yo no parecía sentir ninguna resistencia de las mantas de la cama. La segunda noche sentí tambien que mi pulgar de repente saltó hacia arriba, luego sentí que la sensación en mis pies desaparecía y encontraba su camino a través de mis piernas, luego mis manos y hacia mis brazos. ¿Suena esto normal, voy por buen camino?

¿Qué es la sensación de picor en mi cara y otras partes, my espalda y cuello?
Trato de contener rascarme pero se pone insoportable y no puedo enfocarme en el corazón cuando ocurre.

Además no parece que pueda mantenerme inmóvil cuando me despierto, siempre me muevo. ¿Algún consejo acerca de cómo puedo evitar el moverme a primera hora de la mañana?

Sí, es normal y vas por buen camino, pero cuando tu pie empezó a girar y tu pulgar de repente saltó hacia arriba, deberías haberte levantado lentamente porque los cuerpos ya se habían separado.

El picor es acentuado por un ego. Si vuelves a concentrarte en el ejercicio, disminuirá y desaparecerá. Luego en futuras ocasiones, encontrarás que no esta ahí o desaparece fácilmente. Ignóralo.

El cuerpo se entrena con la práctica, simplemente sigue y con el tiempo lo lograrás.

Simplemente me preguntaba porque en ocasiones anteriores cuando he proyectado, o al menos cuando sé que he proyectado, tengo visión y mi cabeza esta fuera. Pero cuando pasó lo del pie y el pulgar, todo estaba oscuro como si mis ojos estuvieran cerrados. Si yo me hubiese levantado en ese momento, ¿qué habría pasado? ¿Habría recobrado la vista? Parece como si la parte baja de mi cuero esta fuera y la de arriba esta todavía en el plano físico, ¿es esto posible?

Si te hubieses levantado en ese momento, habrías podido proyectar, aunque estuviera oscuro, porque los cuerpos ya estaban separándose. Podría o no haber seguido oscuro, depende mayormente de tu estado.

Si vas al Astral y esta oscuro, puedes usar algo llamado conjuración para disiparlo, lo cual será explicado más adelante en este curso.

He encontrado que cuando hago cualquiera de las prácticas de concentración para proyectar, después de un rato, ¡tengo los pies absolutamente congelados! Nunca he experimentado los pies fríos en otras ocasiones excepto cuando estoy practicando estos ejercicios y cuanto más continuo con el ejercicio más fríos se ponen. Ha llegado el punto en que tengo que ponerme calcetines de esquiar cada vez que hago una práctica y ¡mis pies aun están fríos! ¿Habéis experimentado esto vosotros? Mark, ¿sabes por qué pasa esto?

Sí, el cuerpo se enfría según nos dormimos. Normalmente no lo notamos, pero si tratamos de proyectar al Astral, vamos mucho más profundo en el proceso del sueño y estamos pendientes del aumento del frío. Supongo también que a unas personas le afectará más que a otras.

No tengo ni idea si estoy pronunciando las mantras con la correcta entonación y velocidad.

Las que tienen vocales alargadas se pronuncian despacio y por el tiempo que dure cada respiración.

Hola Mark, bueno creo que he tenido mi primera experiencia, pero no estoy segura. Aun así me dio un susto de muerte. Estaba tumbada de lado pronunciando la mantra en voz alta y cuando me sentí profundamente relajada, empecé a pronunciarla mentalmente. Los latidos del corazón eran tambien bastante notables. Bueno, sentí que me trataba de girar y levantarme pero al mismo tiempo estaba asustada y gritaba 'no' y que alguien me ayudara. Era como si una fuerza me estuviera empujando pero el miedo que sentía era increíble. Incluso me encontré intentando agarrar el brazo de mi marido que estaba a mi lado para no dejar mi cuerpo. Luego me desperté. ¿Estaba casi allí o fue esto otra cosa? Nunca he experimentado antes cosa igual. Estaba completamente pendiente durante todo esto. Además, he leído que una vez que tengas la habilidad de proyectar, puedes visitar cualquier lugar que quieras e incluso visitar a los seres amados que viven lejos. ¿Es esto verdad?

Sí, estabas allí, te habías separado y estabas dejando el cuerpo. Si no te hubiera entrado tanto miedo, podrías haber proyectado completamente en tu habitación en el Astral. Con el tiempo aprenderás que no hay nada que temer; el miedo a lo desconocido puede ser fuerte al principio. El miedo es lo que generalmente llamamos un 'ego', si aprendes a eliminarlos y esto, combinado con la Alquimia (ambos temas se dan en cursos futuros), gradualmente removerás el miedo.

Una vez que te encuentres en el Astral, por medio de cualquiera de los métodos, puedes viajar a la mayoria de los sitios por medio de su visualización.

He leído el articulo y la practica de la Mantra Egipto. Lo he estado practicando durante una semana antes de irme a la cama con pocos resultando hasta ayer por la noche. Según pronunciaba la Mantra Egipto me dormí, luego me desperté y me di cuenta de que me estaba separando del cuerpo y parecía como si estuviera en algún tipo de trance extraño. Estaba consciente y estaba teniendo problemas separándome del cuerpo. Intenté alcanzar algo, estirando cualquier cosa que alcanzaba, asustado y confundido. Me olvidé de todo lo que me habían enseñado en la lección anterior acerca de cómo manejar estas situaciones. La cosa que más me asusto fue que delante de mis ojos apareció un gran oso de peluche, sentado en mi silla y se volvió para mirarme. Esto me asustó tanto que me grité a mi mismo para despertarme. Tarde un rato pero por fin me desperté.

No sentí miedo porque algo me habia amenazado, sino que sentí miedo de lo desconocido. Asustado porque tardé un rato en volver a mi cuerpo. Miedo de que esto realmente había ocurrido. Después de que todo esto pasase, me dije a mí mismo que nunca intentaría la proyección Astral otra vez. Ahora, después de pensarlo, me doy cuenta de que es un don y que lo debería utilizar. Dime ¿Cómo puedo sobrepasar el miedo a lo desconocido?

Existe un miedo a lo desconocido que tu puedes superar con experiencia. El miedo generalmente puede ser superado con la Alquimia, que será explicada en el curso Esotérico. Esta te proporciona una fuerza interna.

Parece que el oso de peluche que te mostró el estado en que estabas, aun la cosa más inofensiva te estaba dando miedo.

Recuerda que fuerzas negativas utilizan el miedo para parar cualquier investigación Astral. Si te das por vencido, ellos habrán ganado, pero si no te das por vencido, encontraras todo un nuevo mundo que se abre para ti.

Todas las noches practico la Mantra Fa Ra On hasta que me quedo dormido. Pero encuentro difícil el proyectar con Mantras. No estoy habituado a ello pero me acostumbraré y practicaré las tecnicas dadas en estos cursos. Espero que algún día funcionen.

Si persistes encontrarás que con el tiempo funcionan, porque todo lleva práctica para lograrlo. Opcionalmente, la mantra Fa Ra On puedes pronunciarla mientras visualizas las pirámides, lo mas real que puedas, puedes ver una foto de la pirámides antes de la práctica si piensas que puede ayudarte.

La pronunciación física de la mantra en voz alta no debe durar mucho tiempo, ya que así puede que no atraigas el sueño. Cuando intentes una mantra y la estés haciendo internamente, hazla suavemente para atraer el sueño.

Mark Pritchard

© Copyright 2001, Mark Pritchard

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.
Nota: se ha asumido la forma masculina cuando el género es desconocido en el texto inglés.

Curso en Viaje Astral

SEMANA 5

Concentración

Por Mark Pritchard

Concentración

Este es un tema corto pero muy importante ya que la mayor parte del éxito en proyección Astral depende de la habilidad en concentrarse, y eso significa enfocar la mente en una cosa.

Si eres capaz de hacer esto la proyección Astral tendrá éxito. La mayoria de las veces fracasa debido a la falta de concentración. Este es el método para poder proyectar a voluntad, en cualquier momento que quieras, siempre que no haya otros factores como una enfermedad que lo impida.

La concentración no es fácil de adquirir a causa de la manera en que la mente es utilizada ordinariamente, está normalmente de parloteo todo el día, o está identificada con cualquier actividad que está teniendo lugar, por lo que uno no es auto-consciente, lo que a su vez contribuye al parloteo. Luego, cuando uno va a practicar proyección Astral, normalmente fracasa porque la mente continua con su actividad de parloteo.

Son los diferentes egos en las diferentes partes del subconsciente que ocasionan este parloteo, pero es posible entrenar la mente para que se enfoque en una cosa. La mente puede ser entrenada, necesita ser gradualmente educada a estar en una sola cosa, ya que no está acostumbrada a operar de esa forma.

Cuando la mente ha sido entrenada y está enfocada y entonces practicas proyección Astral, el ejercicio funciona muy bien. Yo he sido capaz de enfocarme en my corazón y he proyectado una y otra vez, yendo al Astral y volviendo, yendo allí otra vez y así continuamente.

Estar Pendiente de lo que Estás Haciendo

Lo que necesitas hacer es estar pendiente de lo que estas haciendo en cualquier momento del día, tal y como está escrito en el tema 2 de este curso. En cualquier sitio que estés, en cualquier situación, pendiente del momento presente, naturalmente pendiente de la información de los cinco sentidos. Práctica e investiga como funciona hasta que lo tengas. Siempre que estés

haciendo una actividad concéntrate en ella, haz solo una cosa a la vez, no hagas dos o más actividades al mismo tiempo, de lo contrario perderás el enfoque y te quedarás identificado fácilmente. No necesitas volverte mecánico o ser un robot para hacer esto, práctica y aprende a hacerlo naturalmente.

Lleva mucho esfuerzo y fuerza de voluntad el hacer esto y mantenerlo durante el día, se necesitan hacer muchos sacrificios en una u otra forma, pero con el tiempo verás resultados según estas más pendiente durante el día y eres capaz de concentrarte en las cosas que haces. Esto también tiene un efecto positivo en el sentido que haces las cosas mejor y más eficientemente.

Poco después de descubrir la importancia de la concentración, yo me iba a pasear, a veces durante la mayor parte del día y empleaba todo mi tiempo en estar pendiente y concentrándome, esto me permitió desarrollar esta útil facultad.

Con ella no sólo estás más pendiente, enfocado y organizado sino que también estás activando la parte espiritual, la conciencia, y es a partir de ahí que empieza todo el desarrollo espiritual. Es esta parte la que tiene todas las cualidades espirituales verdaderas que uno tiene, amor y demás. Es con esta parte con la que encuentras paz. Explora e investiga el estar pendiente, cuando lo hagas bien lo 'sentirás'. Es en ese momento de conciencia, el cual está fuera de pensamiento, mente o emociones y fuera de los egos, que lo espiritual dentro de nosotros se activa.

Todo pasa dentro del momento presente, estando pendiente te despiertas a ello.

Ejercicios Sentados

Igualmente, puedes entrenar la mente a concentrarse utilizando los ejercicios en los cuales te sientas simplemente a concentrarte (según se dio en el tema 2). Hasta ahora has estado practicando durante 10 minutos cada vez así que, si has estado manteniendo esto, aumenta el tiempo a 15 minutos.

No obstante, es muy importante no forzar la mente, entrénate gradualmente en estos ejercicios sentados y lentamente aumenta el tiempo que empleas haciéndolos.

Problemas con Dormirse

La Concentración tambien ayuda con el problema de dormirse que mucha gente experimenta cuando trata de proyectar. Si te duermes demasiado rápido, la Concentración ayuda a regular el sueño por lo que estás más pendiente de cuando llega. Si tienes el problema de no poder dormirte cuando tratas de proyectar, es normalmente debido a una mente hiperactiva y a una tensión emocional (ego) que a veces tiene lugar, ambos consecuencia de una falta de Concentración. La Concentración atrae el sueño e impide que la mente esté hiperactiva, permitiendo una proyección más exitosa.

Es posible forzar la mente cuando uno trata de concentrarse durante el día. Esto es debido a intentar estar artificialmente pendiente con la mente en lugar de activar naturalmente la conciencia. Necesitas investigar para aprender como se está pendiente y en lo que estás haciendo durante el día.

Practicando esto encontrarás la vida más simple, menos desordenada y menos complicada, pero requiere mucho esfuerzo y sacrificio. Si lo logras hacer, encontrarás que concentración es una herramienta muy poderosa.

Ejercicios para la Semana

Así que para esta semana, desarrolla tu habilidad para concentrarte con estos dos ejercicios:

1. Estar pendiente de lo que estas haciendo durante el día, haciendo solo una cosa a la vez y enfocándote en la actividad que haces.

Si lo deseas, intenta llevar a cabo unas cuantas actividades en las cuales te aseguras de hacerlo, de forma que se convierten en anclas que ayudan a mantener el ritmo diario. Intenta mantenerte enfocado mientras te lavas, te pones los zapatos y lavas los platos (o utilizas el lavaplatos si tienes uno).

2. Aumenta la duración de tus ejercicios sentados de concentración/visualización, poniendo 15 minutos como estándar en vez de 10 como era previamente, y aumenta la frecuencia de estos ejercicios haciendo dos al día en vez de uno por ejemplo. Esto aumentará considerablemente tu habilidad de enfocarte en la técnica que uses para la proyección Astral.

Ejercicio de la Semana para el Astral

Proyección a un lugar

Esta semana vamos a utilizar la imaginación y la fuerza de voluntad para proyectar a un lugar. El ejercicio es simple: cuando vayas a dormir, visualiza un lugar con el que estés familiarizado, un parque, un sitio sagrado o de inspiración que hayas visitado, un sitio en el que te gusta estar, tu casa, etc.

Visualiza que estas andando en ese sitio, para que se haga concreto y real alrededor de ti, como si estuvieras andando realmente en ese lugar. Imagina que puedes saborear, tocar, sentir, oler, oír y ver las cosas en ese ambiente de una manera intensa y real.

Si lo haces lo suficientemente bien, puedes encontrarte en ese lugar, en ese ambiente una vez que te separes del cuerpo físico, puedes encontrarte andando a traves de él.

Sigue con este ejercicio toda la semana, no lo cambies. Esto te permitirá aprender más acerca de cómo funciona; te entrenará mejor y serás capaz de observar mejor tu progreso a través de la semana si te enfocas en una sola técnica.

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

Preguntas y Respuestas

CONCENTRACION

P. He viajado al Astral en muchas ocasiones pero casi siempre pasa sin ningún esfuerzo. Cuando trato de relajarme en la cama y concentrarme, casi siempre me duermo. ¿Estoy haciendo algo mal o simplemente necesito más práctica? Una cosa más, mis episodios de viaje Astral que simplemente ocurren, a menudo pasan cuando me he ido a dormir más tarde de lo normal y cuando estoy muy cansado. Gracias por la ayuda.

Es muy común dormirse cuando el ejercicio empieza. Esto es porque tu mente necesita ser entrenada a enfocarse en una cosa. De lo contrario te duermes con los pensamientos iniciales que inmediatamente se convierten en sueños. Simplemente necesitas más práctica, y según practicas los ejercicios más aprenderás a ir más lejos en el periodo de transición entre la vigilia y el sueño. Es en ese periodo de transición donde ocurre la proyección Astral consciente. A veces, cuando estas en ese periodo de transición piensas que estas despierto, pero de echo puede que estés incluso roncando con un sueño muy ligero con lo cual ni oyes tus propios ronquidos.

Tienes experiencias astrales esporádicas porque estas recibiendo ayuda para que aprendas a hacerlo por ti mismo y, de esta forma, te enseñan y animan.

Cuando practico los ejercicios nunca parece que consiga dormirme, cuando no funciona simplemente me levanto. ¿Quiere esto decir que no estoy lo suficientemente relajado o que estoy demasiado pendiente de lo que esta pasando?

En proyección Astral eso normalmente significa que necesitas desarrollar la habilidad de enfocar la mente en una sola cosa; si lo haces, encontrarás que serás capaz de atraer el sueño.

Cuando intento proyectar al Astral es muy fácil para mi el relajar todo el cuerpo. Luego, después de sentir las vibraciones, parece que siempre consigo llegar al punto de desdoblar pero en ese instante mi corazón empieza a latir muy rápido y de manera intensa. Siempre intento ignorarlo pero es demasiado intenso para ignorarlo, siento como si mi corazón fuese a explotar fuera de mi pecho. Esto normalmente me impide desdoblar y otras veces es el parloteo de mi mente. Yo sé de echo que mi corazón no late de esa manera a causa de emociones como el miedo o nervios porque siempre estoy calmado y concentrándome duramente. Es como una cosa física que viene de la nada. ¿Hay alguna razón por la cual esto continua pasando y como lo puedo prevenir? ¿Cuál es la mejor manera de respirar para proyectar al Astral?

Intenta concentrarte en el corazón – entonces no importa cuanto late, una vez que te acostumbres a hacerlo, inténtalo con otros ejercicios. Si no hay involucrado un estado emocional volverá a la normalidad.

Creo que he tenido mi primera experiencia Astral. Pero no estoy seguro si fue viaje Astral, ¿es posible soñar acerca de viaje astral? La razón de mi pregunta es porque a media noche

como que me desperté y empecé a sentir las vibraciones. Pensé 'bien, ahora me voy a concentrar en mis latidos.' Por supuesto las vibraciones se intensificaron y sentí que habia proyectado (habia echo el circulo antes). Después de agitarme en mi cuerpo Astral sin estar seguro de cómo usarlo por un momento, fui capaz de levantarme y andar alrededor de la casa. Hice la conjuración de Júpiter por todas partes por si acaso. Luego intenté ir afuera por mi ventana pero no pude. Pense 'no me importa – lo voy a conseguir' y tomé carrerilla y salté a través de la pared de mi cuarto de estar y acabé volando afuera. Intente volar a la casa de mi novia – y aquí es cuando termina mi memoria.

Mi pregunta: no fue tan vivido como lo que me habían hecho creer o como me esperaba. Además pasó en la mitad de la noche, algo después de que me hubiese dormido intentando el ejercicio. No puedo estar seguro de que estuviese completamente consciente. E incluso, durante la experiencia, parece que estaba un poco atolondrado. ¿Tienes alguna explicación o consejos? Además - ¿cómo puedo hacer la experiencia más vivida? Como la conciencia diaria o incluso más todavía? ¡La respuesta será muy apreciada!

Es bueno ver que tus esfuerzos están dando resultados. Fue una experiencia de viaje Astral y lo hiciste muy bien en tu primer intento. Tu determinación, clara decisión y el uso de las conjuraciones jugaron un gran papel en ella; Y también el echo de que no te involucraste en las vibraciones sino que seguiste con la concentración en el corazón.

Lastécnica de concentración en el corazón tiene normalmente ese efecto. Puedes ser despertado en tus sueños o puede que tengas un sueño muy vivido con información muy útil para tu propio trabajo; o puede que seas despertado a media noche para que lo intentes otra vez y tu aprovechaste ésta última.

Tu experiencia fue turbia porque necesitas más experiencia. Según lo intentes más y más veces; mejor serás en ello. Sin embargo, necesitas más experiencia en estar pendiente del momento diariamente y tu nivel de conciencia necesita crecer en el mundo físico para que tus experiencias en el Astral sean más vividas y claras. Algunas personas experimentan una proyección Astral vivida como ayuda para que sepan como es, pero en tu caso te han dado información en la experiencia misma para que hagas más que simplemente intentar la técnica de proyección Astral. Esto quiere decir que necesitas esforzarte en hacer ejercicios como el salto para despertarte en sueños, lo que ayudará a que tus experiencias sean más vividas y más conscientes.

Sin embargo, con el tiempo, la información del curso de Auto-conocimiento y del curso Esotérico te permitirá tener proyecciones astrales mucho más allá de lo que te puedes imaginar y, lo que es más importante, podrás adquirir conocimiento esotérico que te será dado porque llegaste allí consciente y por tus propios esfuerzos.

¿Deberíamos seguir con la concentración hasta que con el tiempo nos durmamos? Acabo de empezar el curso y he estado concentrándome durante 15 minutos, luego me doy por vencido y me voy a dormir acostado de lado. Podría concentrarme por más tiempo, pero nunca lo he hecho. Además por alguna razón no puedo visualizar el corazón por mas de 5 segundos…Puedo concentrarme en los latidos del corazón pero es un latido muy calmado a no ser que tome inspiraciones profundas. Cualquier consejo será bienvenido, gracias.

Es mejor incrementarla gradualmente, si estas cómodo con 15 minutos entonces intenta 20 y así sucesivamente. De esta manera vas a entrenar tu cuerpo y tu mente a concentrarse muy bien, y no vas a ser interrumpido por ningún tipo de incomodidad.

Es normal el durar muy poco concentrado en el corazón. Esto es porque la mente no esta para nada entrenada a enfocarse en algo por mucho tiempo. Verás que según continuas regularmente con tus ejercicios, tu lapso de concentración aumentará.

Entrando en los detalles de qué aspecto tiene el corazón a través de la visualización, gradualmente incrementa los latidos. Intenta esto, funciona muy bien.

Mark Pritchard

© Copyright 2001, Mark Pritchard

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.
En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.
Nota: se ha asumido la forma masculina cuando el género es desconocido en el texto inglés.

Curso en Viaje Astral

SEMANA 6

Cómo Impedir a las Entidades Negativas

Por Mark Pritchard

Entidades Negativas

Es parte de la estructura y de la manera en que la vida ha sido creada que los opuestos existen. Tenemos positivo y negativo, luz y oscuridad, etc.

Esto es necesario para que la vida exista; también es necesario para el aprendizaje y crecimiento espiritual. Si existiéramos en únicamente luz, no tendríamos conocimiento ni siquiera de nuestra propia existencia. Es la lucha contra de la oscuridad que nos hace fuertes y nos da conocimiento.

Así que vivimos aquí es este mundo, con todas sus dualidades y sus opuestos, pero estos opuestos tambien existen en la quinta dimensión, por eso podemos experimentar cosas negativas en sueños o en el Astral.

Así como hay seres espirituales divinos, tambien hay seres que son lo opuesto, seres negativos. Los seres que son divinos son de esa manera porque se han creado a sí mismos para ser así. Lo mismo pasa con los seres negativos, se han transformado ellos mismos de seres humanos en criaturas de la oscuridad. Es el objetivo de estos estudios esotéricos el de explicar como uno se puede transformar en un ser de luz, para lo cual la oscuridad interior (los egos, los diferentes elementos del subconsciente) deben de ser superados y las fuerzas oscuras externas deben de ser vencidas en su intento de detener nuestro despertar. Ellos inevitablemente intentan detener a cualquiera que toma el trabajo espiritual.

Estos seres de la oscuridad son los que tu quizás has visto en pesadillas o en sueños. Ellos son los demonios representados en las diferentes religiones a través del mundo. Mucha gente cuando proyectan al Astral se los ha encontrado o ha sentido su presencia.

Ellos pertenecen a una estructura jerárquica de seres malvados, organizados de acuerdo con el nivel de conciencia maligna despierta que cada uno tenga. Habrá mucho más acerca de estos seres y como son creados en temas futuros en el curso esotérico.

Nos los encontramos en el plano Astral y Mental de la quinta dimensión, aunque ellos residen en dimensiones inferiores (las cuales explicare en otra ocasión) y entran en el plano Astral y Mental.

Ellos no causan tanto daño físicamente como el daño que causan al desarrollo espiritual de uno. Por ejemplo, cuando vas a Astral puede que haya uno esperándote allí para asustarte y que vueles de vuelta a tu cuerpo, o puede que te distraigan para que no vayas a un sitio más espiritual, o descubrir algo que necesitas.

Con el incauto utilizan engaño, pueden decir cosas que son engañosas y que pueden fácilmente embaucar a alguien a tomar su consejo, el cual inevitablemente es dañino para el verdadero trabajo espiritual. Pueden incluso aparecer como la idea que tiene uno de seres santos, predicando acerca de amor, etc. pero su verdadero propósito es el de apartarnos del camino verdadero.

Pueden agitar egos, tanto en el Astral como en la vida diaria, avivando pasiones y deseos y llevando a uno por mal camino. Pueden causar que el Astral parezca poco claro u obscurecido, pueden hacer que un iniciado caiga y pueden hacer trabajos en el cuerpo Astral para que el Kundalini, un aspecto esencial del camino espiritual, no suba, dejando el cuerpo inútil para el trabajo Esotérico.

Poco después de que yo empezase a practicar los tres elementos claves necesarios para empezar el camino Esotérico, estaba dando clases en una ciudad cuando dos estudiantes se unieron al grupo. Parecían dos ángeles, jóvenes, con el pelo rubio y me impresionaron con su habilidad de proyectar al Astral a voluntad cada noche.

La mujer habia salido en los periódicos nacionales ya que muchas personas la habían visto volar al tejado de un edificio. Yo estaba impresionado pero empecé a tener dudas. La manera en que habían adquirido sus poderes no era a través del trabajo lento y duro que cada uno de nosotros debe hacer, sino que aparentemente habían empezado tras un accidente de coche en el cual deberían haber muerto.

Aparecieron también dudas cuando les dejamos en una habitación con un pentagrama – este es un símbolo que protege de fuerzas negativas cuando es utilizado con el lado correcto hacia arriba (más acerca de esto en el futuro). Después de que dejaran la habitación noté que el pentagrama habia sido movido y estaba colgado con el lado incorrecto hacia arriba.

Una noche en el Astral vi al tipo haciendo un trabajo en mi espalda, donde el kundalini sube, e insertando cosas en mis riñones que bloqueaban el flujo de energía. Después de esto, un Maestro de la Logia Blanca llamado Rabolú apareció en el Astral y me dio una planta llamada Fique o Maguey (una vez más, hablaré sobre esto en el futuro) la cual es utilizada para protección. Luego pedí a los seres de luz que deshicieran lo que los seres negativos me habían hecho. Hice un ejercicio con un grupo de gente (uno que será explicado en un futuro curso) para romper su influencia maligna. Les vi a los dos al día siguiente, parecían completamente diferentes, el aspecto angelical habia desaparecido, en su lugar parecían como un par de vampiros, sus caras incluso estaban hinchadas y solo eran capaz de balbucear un montón de bazofia.

No les vimos más físicamente tras aquello, aunque algunos meses después me encontré al tipo en el Astral. Sin embargo, esta vez le ordené que se revelara, el se elevó en el aire y se convirtió en un demonio grotesco y desapareció en la oscuridad por donde habia venido.

Estos eran dos personas que habían despertado en conciencia para el mal, pero esta vez, gracias a la protección de los seres de luz, fracasaron en su misión maléfica.

Este ejemplo es muy poco común porque a estos seres nos los encontramos mayormente cuando vamos al Astral. Algunos de vosotros en el curso habéis experimentado ya un poco estas entidades negativas a través de experiencias en el Astral, y aquellos de vosotros que vayáis a ir allí en el futuro, es bastante probable que os encontréis con ellos, más aun si tomáis el trabajo espiritual correctamente.

Hay muchos casos en historia y folklore sobre estos seres. Un tipo de encuentro muy bien grabado ocurre cuando una persona esta en parte en el Astral, tumbado en la cama y se siente completamente paralizado, sintiendo o viendo una entidad negativa cercana o realmente en contacto con ellos. Estas entidades se aprovechan de ese periodo natural en el cual no estamos del todo en nuestro cuerpo físico ni del todo separados del Astral ya que no nos podemos mover.

En ocasiones como esta, puedes utilizar lo que llamamos conjuraciones, las cuales son palabras que disipan entidades malignas.

Conjuraciones

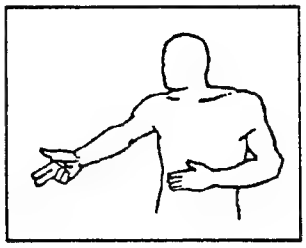
Estas son frases que tienen el poder de echar a las entidades negativas de vuelta a su morada o dejarles incapacitados. Se han utilizado a través de la historia y se pueden encontrar referencias a ellas en muchos textos esotéricos. Funcionan mejor cuando se hacen fuertemente con mucha convicción y cuando las energías de uno son fuertes.

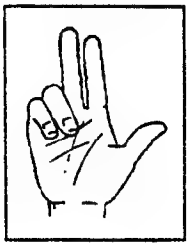
Cuando veas una entidad malvada en el Astral, o un ser del que no estas seguro, o si vas al Astral y esta oscuro, o si sientes una vibración o presencia negativa en el mundo físico, o antes de irte a la cama, deberías utilizarlas.

Hay dos que puedes utilizar; 'Júpiter' y 'Bellilin'. Las dos están disponibles en ficheros de sonido.

Júpiter

Para hacer esta conjuración, pon tu mano izquierda sobre el plexo solar, el cual esta alrededor del ombligo. Esto te protege de entidades malvadas mientras que se pronuncia la conjuración.





Pon los dedos de la mano derecha en forma de pistola con los dedos índice y mediano extendidos, los otros dos dedos cerrados y el pulgar hacia arriba. Extiende tu brazo derecho enfrente de ti, apuntando a la entidad si ves a una, y luego pronuncia las siguientes palabras tres veces:

En el nombre de Júpiter,
Padre de los Dioses,

Yo te conjuro,
Te Vigos Cosilim.

Dices esto tres veces.

Si estas en el Astral puedes ver a veces rayos saliendo de tu mano, asimismo puedes imaginar los rayos según lo haces en el plano físico.

Bellilin

No necesitas hacer nada con tus brazos con esta; la cantas, utilizando el fichero de sonido como guía para aprenderla.

Estas son las palabras, las pronuncias tres veces:

Bellilin Bellilin Bellilin
Anfora de salvación,
Quisiera estar junto a ti,
El materialismo no tiene fuerza junto a mí,
Bellilin Bellilin Bellilin,

Esta conjuración es particularmente útil cuando por cualquier razón no te puedes mover o no puedes poner tus manos en la posición para la conjuración de Júpiter.

Tienes que decir ambas conjuraciones de principio a fin tres veces para que sean completamente efectivas.

No hay necesidad de tener miedo si la entidad sigue ahí mientras estas pronunciando la conjuración, aunque puede que a veces desaparezca una vez que empiezas la conjuración. Si sigue ahí mientras la estas haciendo, continua y la conjuración será efectiva tan pronto como la termines.

Recuerdo un animal horrible atacándome en el Astral, tan pronto como le vi empece a usar Júpiter porque es rápida, empezó a correr hacia mí y me mordió en el brazo, aunque le estaba conjurando. Continúe conjurando y el animal se quedó allí, solo se fue cuando completé la conjuración totalmente.

Si por alguna razón te encuentras con algo de lo que no estas seguro, ya sea del lado bueno o del lado malo; utiliza una conjuración para comprobar. Si es bueno se quedará, si es malo, normalmente se irá o se quedará incapacitado.

Muchas personas han sido engañadas por estas entidades, así que si dudas, conjura. Pero también utiliza tu intuición porque a veces puedes saber que es una entidad maligna simplemente con mirarla, particularmente si la miras en los ojos, pueden parecer oscuros y malvados. Muchas veces me he encontrado con una entidad que tomó forma de guía espiritual para engañarme, pero puedes aprender a distinguir lo que realmente son mirándoles en los ojos. Si ves que son malvados, conjúralos.

Puedes utilizar las conjuraciones por la noche antes de irte a dormir, para expulsar cualquier entidad negativa que pueda haber allí o que pueda aparecer durante la noche

En este caso, si te has asegurado de que la habitación esta limpia, necesitas sellarte a ti mismo o tu habitación para que nada pueda entrar de nuevo. Haces esto trazando un circulo de protección a tu alrededor.

Circulo de Protección

Esto forma una barrera que impide que entre cualquier entidad negativa. Se traza en circulo utilizando la imaginación y haciendo un trabajo con los elementales de la naturaleza, lo cual hace el circulo fuerte y lo mantiene.

Los elementales de la naturaleza son esencias de criaturas que están evolucionando. Se les han conocido a través de la historia en varios mitos y leyendas como por ejemplo hadas, duendes, gnomos, salamandras, sílfides, etc.

Han sido utilizados por gentes antiguas para proteger cosas sagradas o importantes, oímos cuentos por ejemplo de cementerios protegidos por multitud de serpientes, o por enjambres de abejas.

Con vistas a la ciudad en la que yo crecí había un antiguo cementerio, las leyendas dicen que este terreno estaba protegido por abejas y de echo había muchos casos grabados de gente irrumpiendo en el terreno y siendo atacados por abejas. Así que cuando hicieron trabajar allí a alguna gente en paro para que se ganasen su beneficio de desempleo haciendo escalones en el cementerio, fueron expulsados por enjambres de abejas que parecieron venir de la nada.

Mucha gente en la antigüedad sabía acerca de como trabajar con estos elementales de la naturaleza; son los mismos que nosotros utilizamos para este circulo.

Tras hacer las conjuraciones, traza el circulo. Se hace así:

Dices las siguientes palabras:

Padre mío por favor, ordena a mi intercesor elemental que trace un circulo mágico de protección a mi alrededor (o alrededor de la cama o la habitación, lo que sea), para que ninguna entidad maligna me pueda dañar.

El padre es el aspecto masculino de nuestro propio Ser. Rogamos a esa parte de nuestro Ser porque él tiene el poder de hacerlo.

Después imaginas un circulo formado por un rayo de luz siendo trazado alrededor de lo que hayas elegido.

Haces esto tres veces asegurándote de que el circulo esta unido y completo.

Esto se puede hacer antes de irse a la cama por la noche, o en cualquier momento que sientas que lo necesitas hacer. Luego, una vez que esta echo, ninguna entidad maligna puede entrar dentro. El circulo continua hasta que te mueves fuera de él, cuando te mueves fuera de él lo rompes.

En una ocasión uno de nuestros estudiantes era un poco escéptico pero a pesar de eso trazó el circulo a su alrededor antes de irse a dormir. Se despertó en el Astral para encontrarse sin poder moverse y con un gato con apariencia malvada enfrente de él. Se atemorizó y empezó a escupir al gato porque era todo lo que se le ocurrió hacer, entonces notó que tenia un circulo de luz alrededor de él y que el gato no podía entrar. Luego se despertó de vuelta en su cuerpo. Debería

haber practicado la conjuración de Bellilin más porque la podía haber utilizado para hacer desaparecer al gato.

Jesús utilizó este circulo de protección cuando protegió una mujer que estaba a punto de ser apedreada, él trazo un circulo en la arena alrededor de ella y ella fue salvada.

Cuando más practiques las conjuraciones más te acordarás de utilizarlas y recordarás sus palabras en el Astral. Puede que también te encuentres utilizándolas en tus sueños si las practicas lo suficiente.

Una vez que las utilices, verás lo efectivas que son y te darás cuenta de que puedes impedir a las entidades negativas e ir a recibir enseñanzas en el Astral, sin ser estorbado por ellas.

Así que practica y hazlas bien porque las necesitarás.

Ejercicios para esta Semana

1. Utiliza las Conjuraciones y el circulo de protección – Practícalas como se han descrito arriba, las veces suficientes para que se graben en tu subconsciente y las hagas en tus sueños en el Astral.

2. Proyectar al Astral

Continua con la técnica de proyectar al Astral utilizando Mantras, necesitas ser capaz de concentrarte en la Mantra y, para ir de vuelta a las técnicas de visualización (como haremos pronto en temas futuros), necesitas haber estado manteniendo tu habilidad de concentrarte en lo que estas haciendo y de visualizar, por lo tanto vamos a continuar con lo que es importante para mantener y aumentar éstas mientras utilizamos las Mantras.

Estos ejercicios semanales son muy importantes para ir al Astral, si los haces metódicamente cada día de esta semana tendrás una mayor probabilidad de poder triunfar que si simplemente intentas una mezcla de cosas aquí y allí.

a). **Mantras -**

Intenta dos diferentes esta semana, desarrolla las dos bien y aprende como funciona cada una porque son un poco diferentes y cada sonido tiene un efecto diferente en las chacras, así que si dedicas a una en particular el tiempo suficiente activarás esa chacra mucho más, haciendo el ejercicio más efectivo.

b). **Visualizar un objeto durante 10 minutos cada día** – Varía los objetos, por ejemplo, un vaso de agua, una planta, flores, etc. y continua por lo menos con diez minutos al día. Acuérdate de cerrar los ojos cuando estés reconstruir el objeto en tu mente y de reconstruirlo frecuentemente. No te intentes mantener ahí con los ojos abiertos o forzarte en mantener la vista fijada en el objeto por un periodo largo de tiempo. Aumenta gradualmente el tiempo que empleas en este ejercicio, empieza con un poco.

3. Despertarse en sueños

a). **Cuestionar donde estas** – Pregunta si estas en mundo físico o en el Astral utilizando el salto o estirándote el dedo y observando si hay algo extraño a tu alrededor, de la manera que he descrito anteriormente. Acuérdate de cuestionar genuinamente, mirando a tu alrededor estando lo más pendiente que puedas e inténtalo cuanto más veces puedas.

b). **Practicando el estar pendiente** – Estando pendiente durante el día, ayudando a que este ejercicio funcione asegurándose que lo intentas cuando haces las tres cosas que mencioné la semana pasada – recordar el estar pendiente cuando te laves, te pongas los zapatos y cuando comas.

c). **Practicando el estar pendiente y el cuestionar** – Ve a dar un paseo durante 10 o 15 minutos cada día y practica intensamente el estar pendiente y practicando el cuestionar en qué dimensión estas estirándote el dedo o saltando para comprobar.

4. Recordar Sueños

Mantén el cuerpo tumbado y quieto cuando te despiertes, yendo hacia atrás sobre los sueños de la noche, utilizando la mantra Raom Gaom.

Preguntas y Respuestas

Q. ¿Qué significa Anfora? ¿Tiene traducción? ¿Significa jarra o recipiente?

A. Sí, Anfora significa recipiente, pero de naturaleza espiritual.

¿Qué significa 'Te Vigos Cosilim'? ¿Quién es Bellilin? ¿Qué significa eso?

Las dos son palabras que disipan lo maligno que viene de las altas dimensiones, no tienen una traducción literal aquí, aunque los Hindúes utilizan Bellilin representando un viento que arroja lo maligno fuera.

¿Existen otras maneras de impedir a las entidades negativas aparte de las conjuraciones y el circulo? He oído que si mencionas el nombre 'Jesús' estas entidades siniestras desaparecen.

Pronunciar el nombre de un Maestro no es una manera fiable de deshacerse de ellos. Encontrarás más efectivo el utilizar una de estas conjuraciones del curso en lugar del nombre de un Maestro. En cualquier caso, entidades negativas frecuentemente aparecen disfrazados cuando invocas a un Maestro en el Astral.

¿Son algunas de estas entidades creadas por nosotros con nuestros hábitos como pensamientos negativos o incluso fumando?

Estas entidades son seres que se han despertado para el mal, sin embargo hay entidades que son creadas por la gente, llamadas larvae. Estas predominan en lugares donde hay mucha emoción

como por ejemplo en una habitación donde ha habido mucha ira o embriaguez, estas larvae dañan el cuerpo Astral.

También están las que son creadas con los deseos sexuales, estas se llaman incubus o succubus. Tienen existencia fuera del individuo y deben de ser destruidas con el trabajo alquímico que es explicado en el curso esotérico.

También hay partes del subconsciente que afectan el Astral que llamamos egos; éstos son los diversos elementos como por ejemplo ira, orgullo, miedo, etc. Estos serán explicados con más detalle en el curso de Auto-Conocimiento.

Cuando sueñas acerca de una criatura malvada, ¿significa que en el Astral hay una entidad negativa haciéndote una faena? Tuve un sueño acerca de un Murciélago Vampiro que bajo volando y me mordió en el hombro izquierdo. Pareció tan real que no me lo podía quitar de encima. Me desperté y sentí mi hombro extraño. ¿Había algo dañándome en el Astral y simplemente no me di cuenta de que estaba en el Astral?

Sí puede ser, atacan por la noche de esa manera y los murciélagos en el Astral pueden tener asociaciones con magia negra. Pero animales atacando pueden también simbolizar egos que están atacando.

Mientras creo el circulo de protección, ¿tengo que decir también las palabras tres veces o solo es el circulo el que tiene que ser creado tres veces?

Tienes que decir las palabras tres veces y trazar el circulo también tres veces.

Entiendo que las entidades negativas no solo nos afectan en el Astral sino también en el plano físico. ¿Podemos utilizar las conjuraciones y el circulo de protección en el plano físico también para mantener las entidades negativas alejadas?

Sí, puedes utilizar también las conjuraciones y el circulo de protección en el plano físico para mantener las entidades negativas alejadas si sientes que es necesario.

¿Mantiene el circulo de protección las entidades negativas alejadas de mi solo o de todas las personas y trabajos que están dentro del circulo de protección?

El circulo de protección puede proteger a cualquiera dentro de él siempre que nadie se vaya fuera de él y lo rompa.

¿Puedo crear yo el circulo de protección para otros aunque yo no esté en el circulo? Si es así, ¿cuales serían las palabras?

Sí, puedes trazarlo alrededor de otros aunque tu no estés dentro de él. Dices todo igual como cuando lo trazas a tu alrededor excepto que en vez de rogar que sea trazado alrededor de ti, ruegas que sea trazando alrededor de las personas.

Como my Señor es Cristo (no el dios menor, Júpiter), ¿cómo me voy a proteger cuando viajo al Astral?

Por lo tanto, no puedo invocar a Júpiter para que me proteja porque no creo en dioses menores. ¿Puedo invocar a Cristo para que me proteja en su lugar?

Júpiter es otro nombre para el 'Padre' y él es muy importante en Cristianismo. Estos son solamente nombres para la misma cosa, no merece la pena quedarse estancado en ellos. Si te pegas a los rígidos confines de la religión, no podrás progresar esotéricamente. Si quieres ser un esotericista tienes que preguntarte qué es lo que sabes realmente y si lo que quieres es solamente creer. Porque la experiencia es necesaria para descubrir la realidad, si utilizas esta conjuración verás que funciona.

Según estoy tumbado en la cama, justo antes del desdoblamiento, en el momento de parálisis una forma descendió sobre mi en la cama. Luche con miedo al principio para combatirlo, pero no noté nada. Luego finalmente noté un brazo envuelto alrededor de mí y lo toqué (en mi cuerpo astral), no era amenazador sino benigno. Anoche según estaba tumbado en el sillón y quedándome medio dormido, en el momento del desdoblamiento y de la parálisis, sentí un animal que parecía como un gato saltando en el sillón y tumbándose encima mío. Intente con miedo quitármelo de encima pero no había nada allí, solo hice que mi cuerpo se moviese ganando control corporal. Esto se repitió una y otra vez hasta que deje de tener miedo, y luego lo sentí, lo ESTABA sintiendo con mis brazos astrales, no los físicos. El primer paso es el de aprender de que manera nuestro cuerpo astral es diferente del físico, y no los movemos de la misma manera. Estoy aprendiendo, todo en pequeños pasos, pero lo más increíble de esto es que alguien me esta ayudando, enseñándome cosas. Estoy lento pero seguro yendo por un nuevo camino y estoy creciendo mucho más que anteriormente.

Hay entidades negativas que utilizan esa experiencia muy común conocida como parálisis de sueño para asustar a la gente y quitarles las ganas del astral y de cosas esotéricas y a veces toman la forma de animales. Es probable que sea esto lo que estas viendo, en lugar de un ser espiritual que te está ayudando. Para comprobar esto, utiliza la conjuración completa y observa lo que pasa con la entidad.

Desde este tema, todas las noches antes de golpear la almohada, conjuro la casa y ruego por el circulo de protección alrededor de toda la casa. Aunque no he experimentado nada antes a sabiendas que indique que debo de proteger mi casa de esta manera. Intento ser diligente y practicar lo que estoy aprendiendo.

Tras olvidarme de conjurar y trazar el circulo una noche, todo lo que has dicho se hizo realidad y no dudo en tomar en cuenta cualquier palabra de consejo que se ofrezca en este tema.

Como he dicho, nunca a sabiendas he sido molestado por entidades negativas anteriormente pero parece que saben lo que estoy haciendo, de verdad han salido a irritarme.

Sí, de verdad que están ahí, hay una batalla enorme entre las fuerzas de la luz y de la oscuridad, la mayoria de esto es desconocido por la persona corriente.

El tener las correctas herramientas me ha permitido observar aspectos del miedo y poseer el potencial de manejar efectivamente cada caso en el que aparece. Estoy de acuerdo que en esencial no hay nada realmente que temer – es simplemente una cuestión de probármelo a mí mismo, lo cual me da una firme confianza.

De acuerdo con tu experiencia, ¿es el nivel de desarrollo espiritual de un individuo puesto a prueba con el mismo grado por las entidades negativas?

Cuanto más progresamos espiritualmente, más nos atacan las entidades negativas y más nos tratan de parar. Ellos nos ven como personas que están saliéndose de sus manos y que están empezando a ser una amenaza para ellos.

Cuanto más nos aproximamos a la luz, más oscuridad viene en contra de nosotros.

Me alegro de haber recibido estas herramientas. He tenido varios amigos que se han vuelto muy interesados en lo psíquico sin realmente tener interés en el trabajo espiritual que debe ir a la par. Sin ninguna excepción, todos han sido influenciados negativamente por ello en el transcurso de un par de años. Yo estaba interesado en esas cosas al principio, pero estaba más interesado en auto-conciencia y conocimiento que en lo psíquico y otros 'juegos de salón'.

Pasé por una situación hace un par de años con una amiga que habia desarrollado su facultad de clarividencia bastante alto y había organizado una clase informal acerca de temas diferentes. Yo no me lo tomé muy seriamente y por curiosidad decidí atender. Había estado trabajando con el estar consciente y con el auto-conocimiento, pero no tome muy en serio la necesidad de protegerme. Una noche atendí a su clase, pero en las primeras horas de la madrugada fui despertado por una sensación muy extraña. La sensación es muy difícil de explicar, pero es similar a un extremado sentido de culpabilidad o ataque de un ego. Ahora bien, yo no soy propenso a grandes ataques de culpabilidad o ansiedad, pero no sabiendo lo que estaba pasando, no lo paré a tiempo. Después de un rato me di cuenta de que estaba siendo víctima de un ataque y fui capaz de pararlo inmediatamente. Pero no lo suficientemente pronto y cuando me levanté estaba físicamente enfermo. Me sentí literalmente sin energía por meses. Sin embargo, me enseño una lección muy valiosa. No te coloques en estos ataques. Protégete. Práctica el estar pendiente. No te sitúes (si puedes evitarlo) donde estas influencias se invocan. Yo no iría cerca de esta mujer o clases de ese tipo por nada.

Estás bastante en lo cierto acerca de esas entidades y sobre como manejarlas y evitar sitios perjudiciales.

El Auto-Conocimiento es una base vital para el desarrollo porque todo el camino esotérico es acerca de la transformación interior.

Me preguntaba si estas son cosas que se deben decir en alto o se pueden decir silenciosamente en la mente.

Las dices en alto, porque la palabra tiene fuerza y porque entonces lo harás en voz alta en un sueño o en el Astral y tienen más poder allí.

Depende de la situación que se de en el mundo físico, porque a veces hay ocasiones en que la tienes que pronunciar en silencio.

En una ocasión recuerdo elevarme lentamente hacia el techo desde mi cama. Luego de repente oí un gruñido muy malvado justo a mi lado. Creí en ese momento que era my gato pero mi gato solo es un gatillo y recuerdo pensar 'este no puede ser my gatillo haciendo ese ruido'. De todas maneras recuerdo que este gruñido me estaba impidiendo proyectar completamente y luego simplemente se paro. ¿Crees que este ruido fue una entidad negativa? No sentí miedo entonces porque pense que no era real y dije que se marchara, pero luego sentí que era bastante poderoso y no tuve éxito en proyectar.

Sí fue una entidad negativa. Si hubieses utilizado Bellilin se hubiera ido. Tal y como paso, tuvo éxito en su intento de pararte en el Astral. La próxima vez habrás aprendido de ésta y podrás deshacerte de cualquier cosa negativa que aparezca.

Cuando las dos personas (angelicales) aparecieron en el curso y mostraron poderes especiales. ¿Se podían ver estos poderes en el plano físico?

¿Cómo obtuvieron estos poderes? (es decir, ¿fueron trucos por parte de otra entidad negativa, hubo una transferencia de energía?)

¿Se manifiestan estos poderes actualmente en todos nosotros (positivos o negativos)?

¿Qué les hubiese pasado si hubiesen optado por hacer bien en vez de mal?

¿Habrían desaparecido también del plano físico después de hacer bien y reunirse a La Rueda, o quedarse en el Astral fuera de La Rueda?

No, estos poderes fueron vistos en el Astral entonces, pero hubo reportajes en el periódico local de gente que habían visto a la mujer flotando en el aire en el plano físico. Al lado negro siempre le gusta demostrar sus poderes.

Ellos se despertaron para el mal conscientemente, tal y como algunos de nosotros aquí estamos trabajando para despertarnos en la luz.

No, estos poderes tienen que ser desarrollados, aunque las fuerzas de la luz y de la oscuridad existen dentro de todos.

Ellos se tendrían que haber arrepentido y haber querido cambiar, entonces tendrían que haber empezado el camino esotérico desde el principio como todos los demás.

Ellos empezarían en el plano físico como todos los demás y tendrían que permanecer en la Rueda hasta que por fin lograran progresar lo suficientemente lejos para salirse.

Si utilizas el circulo de protección y las conjuraciones alrededor de niños recién nacidos, ¿puede ser beneficioso para salvarlos del daño de entidades negativas y de sus egos de vidas pasadas?

Sí, puede ser beneficioso para protegerlos de entidades externas malignas, sin embargo ellos son mucho menos susceptibles de ser atacados que adultos porque no muchos de sus egos se han manifestado y su esencia se manifiesta más.

¿Existe alguna barrera de protección que se mueva contigo, sin que se rompa para protegerte de seres siniestros?

Hay un trabajo con un elemental del Fique (Agave Americanas) que da una protección más completa; esto es dado en un curso más adelante.

Ayer por la noche intente de nuevo a viajar al astral con las practicas asignadas para esta semana y ¡he tenido algo de éxito! Empecé haciendo la Conjuración y trazando el Circulo de Protección y luego recite la mantra FaRaOn, la cual nunca había intentado.

Me debí dormir enseguida, pero al cabo de mas o menos una hora me encontré despierto en medio de un sueño y empecé a pasear alrededor y ha hacer cosas como si estuviera despierto. Mientras paseaba por ahí me di cuenta que podía caminar a traves de cosas. Fue entonces cuando una entidad maligna me atacó. Me cogió por detrás – yo me di la vuelta y vi que no era humano – posiblemente un ego ya que creo que lo he visto antes. Así que hice la conjuración de Júpiter y ¡funciono! Tras decirla tres veces la entidad desapareció. Luego me fui a volar por ahí.

Todavía no he logrado viajar al astral desdoblándome del cuerpo pero continuo trabajando en ello. Pero he tenido éxito recordando y usando las conjuraciones así que estoy contento.

Ves, si practicas las tecnicas que se dan aquí, funcionan.

Creo que me ayudaría el saber más acerca de las entidades negativas. ¿Obtendremos más información acerca de logias, etc.?

Habrá más información acerca de entidades negativas en cursos futuros. Son seres caídos que se han despertado en la oscuridad.

He tenido experiencias en las cuales estaba siendo amenazado por seres. En estas experiencias parezco estar consciente de que estoy soñando/en el astral cuando estoy siendo amenazado. Todavía no tengo claro cuando es una experiencia en el astral, o si es mi subconsciente produciendo estas experiencias. ¿Hay alguna manera de saber?

Alcanzas a descubrir si algo es verdadero o si es una proyección del subconsciente a través de experiencia, utilizando tu intuición y con progreso en la eliminación de los egos (los elementos del subconsciente).

En cualquiera de los casos, debes de utilizar las conjuraciones si ves entidades negativas y estas lo suficientemente consciente, entonces te deshaces de ellos.

Tuve una experiencia extraña anoche mientras dormía. Me desperté de repente después de tener una visión de una banda de rock de negro. Reconocí a una de las personas en ella del pasado. Me desperté sintiendo que me estaban enseñando entidades negativas. Todavía encuentro difícil el diferenciar si vino de mi subconsciente o del astral. ¿Debería seguir las primeras sensaciones cuando me despierto? He encontrado en varias ocasiones en este curso que mis preguntas son respondidas en sueños. ¿Es esta una fuente de confianza? ¿Es esto común?

Sí, ve con la sensación inicial que tienes cuando te despiertas. Mucha información es dada a través de los sueños así que necesitas poder diferenciar entre aquellos y las proyecciones del subconsciente.

Respuestas a problemas son bastante comunes en sueños, ese es el lugar donde recibimos enseñanzas directamente. Las cosas se hacen más claras con la eliminación de los egos y con todo el trabajo esotérico en general.

¿Puedes estar realmente seguro de la naturaleza de los bodhisattvas? Me gustaría compartir my historia. El hijo de mi hermano tenía lo que se llama un amigo imaginario. Descubrí ese mes que no era imaginario. Según dormía una noche, fui despertado por la sensación de una figura del tamaño de un niño saltando de arriba a abajo encima mio. Cuando me empecé a despertar, se fue riéndose; sin embargo no habia nadie físicamente

allí en mi habitacion. Un par de noches después, mi padre experimentó el mismo escenario y lo testificó antes de oír mi encuentro. Mi padre era un escéptico total de cosas paranormales. Este espíritu me visitó a lo largo de un año, y a partir de entonces las interrupciones de sueño empezaron a ser irritantes y yo no quería participar más en los juegos. El espíritu vino a mi otra vez, esta vez en un apariencia extraña, como de cherub. Me dijo, "no quiero estar muerto más. Necesitas abrirte para que yo pueda entrar". Empecé a darme cuenta de que este espíritu no era un pequeño niño inocente. Era malvado, si no un demonio hecho y derecho.

My punto es que es que estos bodhisattvas puede que no sean lo que parecen.

Estas confundiendo una entidad negativa con un bodhisattva, lo que viste fue una entidad negativa. Como has experimentado, existen entidades negativas deseando engañar a cualquiera que esté buscando conocimiento. Por eso es muy importante aprender a usar las Conjuraciones para verificar si algo es bueno o malo y para saber lo que es el Camino Esotérico.

Un verdadero bodhisattva es una persona en el mundo físico que ha encarnado a su Maestro o Espíritu. Si alguien es así (esto es extremadamente raro) puedes invocar a su Maestro o Ser, el cual es parte de esa persona y se parece a ella y él Maestro aparecerá. Si tienes dudas, deberías utilizar las conjuraciones para verificar si el Ser es bueno o malo; si es malo se irá o se quedara completamente incapacitado, y tu entonces invocas el Maestro otra vez hasta que el espiritual aparece. Solo puedes hacer esto con gente (bodhisattvas) que tienen su Maestro encarnado y el Maestro tiene su propio nombre, el nombre inmortal.

Mark Pritchard

© Copyright 2001-2002, Mark Pritchard 10 de Marzo, 2002

Los contenidos de este curso o de este tema no deben ser alterados en manera alguna. Este tema ha sido distribuido bajo leyes de Copyright y no debe ser pasado o reproducido o expuesto en una página web sin el permiso previo del autor. Si usted desea compartir este curso con alguien en la Internet, por favor aconséjeles ir a la pagina web www.mysticweb.org y sugiérales participar en el curso. Usted puede imprimir un numero limitado de copias de este tema para distribuir a terceras personas, siempre que se den gratis e imparcialmente y no se usen para promocionar ningún tipo de clases, cursos, libros, estudios o grupos ya sean místicos o de cualquier tipo que no estén asociados con o sean parte de esta pagina web y a condición de que terceras personas sean notificadas de las series de lecciones y de la pagina web. Este curso no puede ser utilizado para sacar provecho de cualquier tipo. Aquella persona que abuse estos términos será perseguida con toda la fuerza de la ley.

Este tema ha sido traducido del inglés al castellano por Patricia Atkinson.

En caso de necesitar aclarar una posible contradicción o mal interpretación, refiérase al texto original en inglés.
Nota: se ha asumido la forma masculina cuando el género es desconocido en el texto inglés.